

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Пятиминутка

№ 2 (26) 2014

**Венгерские курорты
Дебрецен и Хайдусобосло**

Многоликий витамин Д

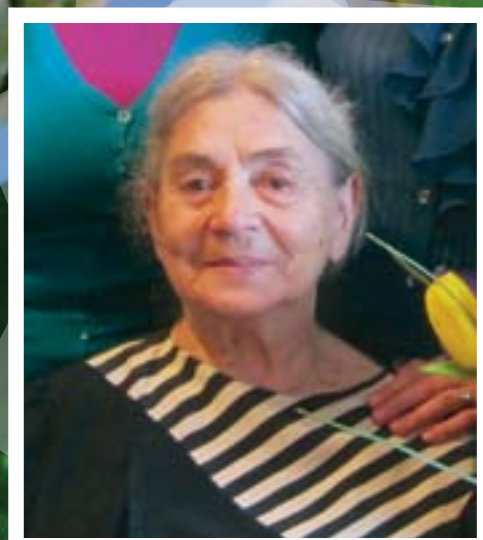
**Остеопатическое лечение
детей**

ГМО: благо или вред?

Энергетические болезни

**Звуковая дыхательная
гимнастика**

**Финская ходьба
как метод реабилитации**



ISSN 2071-0712



9 772071 071005

>

Per aspera ad astra
Через тернии к звездам
Сенека

**Уважаемые коллеги!**

Приглашаем Вас на интереснейшую встречу с известным в Европе немецким целителем, психологом, биосенсом, основателем альтернативного направления в медицине — Теомедицины, автором книги «Путь к здоровью по системе...»

ВИКТОРОМ ФИЛИППИ

Виктор Филиппи в течение 20 лет практикует в своем замке под Дрезденом оздоровительные сеансы, на которые приезжают пациенты со всей Европы. Его лозунг целительской практики: «Целительство — это не только самое великое чудо, но и великое искусство, которым может овладеть каждый, кто к этому стремится!»

В 1996 г. Филиппи основал в Германии «Академию биоэнергетики и биоинформатики» (Forschungs- und Lehrakademie für Bioenergetik und Bioinformatik). Со дня основания в ней прошли обучение более 3 000 биосенсов, из них более 400 врачей.

В 1998 г. Виктор Филиппи основал там же, в Германии, Европейское профессиональное объединение биосенсов (Europäischer Berufs- und Fachverband für Biosens e.V.). В настоящий момент объединение насчитывает в своих рядах более 1000 членов по всей Европе и подразделяется на 7 регионов, которые находятся в Германии, Австрии, Швейцарии и в Италии...

В Санкт-Петербурге Виктор Филиппи выступит дважды с докладом-презентацией работы целителя на расстоянии. Демонстрация этой методики произойдет на самом вечере, то есть во время доклада будет происходить процесс спонтанного исцеления. Кроме того, Виктор Филиппи продемонстрирует свои биоэнергетические продукты, которые в Европе пользуются большим спросом.

Встречи с Виктором Филиппи состоятся:**8 июля 2014 г. в 18:30**

В Доме графов Виельгорских по адресу: Итальянская ул., д. 6/4
Ст. М. Гостиный Двор, Невский проспект

9 июля 2014 г. в 18:00

В Каминном зале гостиницы «Октябрьская»
Ст. М. Площадь Восстания

Справки и бронирование мест по тел.: +7-921-589-15-82; +7-911-977-37-37

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВРАЧЕЙ **Пятиминутка**

№ 2 (26) 2014

Учредитель и Издатель – ООО «Издательский Дом СТЕЛЛА»
Главный редактор и автор проекта – М. А. Мамаева, канд. мед. наук
Зам. Главного редактора – С. В. Коновалов, доктор мед. наук

Редакционный совет

1. **Акимов А. Г.**, кафедра Военно-полевой терапии Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова, д.м.н., СПб
2. **Бондарь В. И.**, доктор медицинских наук, академик Академии медико-технических наук РФ, ведущий научный сотрудник лаборатории организации медицинской помощи детскому населению отдела социальной педиатрии, ФБГУ «Научный центр детей» РАМН, Москва
3. **Долинина Л. Ю.**, доцент кафедры физиотерапии и гомеопатии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, кандидат мед. наук, СПб
4. **Коновалов С. В.**, профессор 2 кафедры (хирургии усовершенствования врачей) Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова, доктор медицинских наук, профессор, СПб
5. **Медведев Д. С.**, руководитель лаборатории восстановительного лечения и реабилитации Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, автор и ведущий программы «Здоровье от А до Я» на ТВ-канале «ВОТ!», доктор медицинских наук, СПб
6. **Сергеев О. Е.**, зав. кафедрой экономики и управления учреждениями здравоохранения Санкт-Петербургского экономического университета, эксперт Общественной Палаты при Президенте РФ, советник Председателя Законодательного Собрания СПб, действительный государственный советник 1 класса, канд. мед. наук, профессор, СПб
7. **Скрябин О. Н.**, главный хирург СПб ГПБУ «Клиническая больница им. святителя Луки», главный хирург Калининского района СПб, главный абдоминальный хирург СПб, д.м.н., профессор.
8. **Слепян Э. И.**, профессор, научный руководитель Санкт-Петербургского экологического союза
9. **Ханевич М. Д.**, зам. главного врача по хирургии — главный хирург Городского клинического онкологического диспансера, руководитель отдела хирургии и клинической трансфузиологии Российского НИИ гематологии и трансфузиологии, Засл. деятель науки РФ, Засл. врач РФ, академик РАЕН, д. м. н., профессор, СПб.
10. **Эргашев О. Н.**, Главный хирург Ленинградской области, профессор кафедры госпитальной хирургии № 2 Санкт-Петербургского Государственного медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, д. м. н., СПб
11. **Юрьева Р. Г.**, главный врач Городского реабилитационного центра для детей с психоневрологической патологией, специалист по детской реабилитации, кандидат медицинских наук, СПб

Дизайн, фото – Мамаев Д. А.

Отдел рекламы – Гаврильчук О. С., Шевчук Ю. А.

Адрес редакции: 191144, СПб, 8-ая Советская ул., 50, лит. Б, пом. 1-Н
Фактический адрес: Санкт-Петербург, Лермонтовский пр., 1\44, 4 этаж, оф. 409.

Адрес для писем: 197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, 47, корпус 5, кв. 135. Тел./факс (812) 307-32-78.
E-mail: stella-mm@yandex.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия ПИ № ФС77-28496 от 06 июня 2007 г. ISSN 2071-0712

Авторские материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение или тиражирование каким бы то ни было способом материалов, опубликованных в журнале и/или на сайте журнала, допускается только с письменного разрешения редакции.

Номер подписан в печать: 03.06.2014.
Тираж: 10 000 экз. Заказ № 241
© Издательский Дом СТЕЛЛА, 2014

Отпечатано в типографии «Невская типография»,
194044, Россия, Санкт-Петербург, пр. Большой Сампсониевский, 30
тел./факс: +7 (812) 643-03-19 моб. тел.: +7 (911) 720-57-57
<http://spbcolor.com/> spbcolor@mail.ru



Уважаемые коллеги!

Мы представляем вам новые венгерские курорты с волшебной термальной водой — Дебрецен и Хайдусобосло, а также продолжаем публиковать отзывы наших врачей о Хевизе. Вновь обращаемся к теме альтернативной медицины и реабилитации. Продолжаем цикл публикаций о продуктах с ГМО, о кошкотерапии, по медицинской психологии, биоэнергетике. Впервые размещаем эксклюзивные материалы по остеопатическому лечению детей и продолжаем дискуссию о БАДах...

Мы всегда ждем ваших отзывов, мнений и предложений.

С уважением,
Главный редактор,
кандидат медицинских наук,
Марина Аркадьевна Мамаева.

Фото на первой обложке:

Анна Самарьевна Стройкова, основатель Ленинградской школы детской эндокринологии и диabetологии, канд. мед. наук, более 20 лет являлась главным детским эндокринологом Ленинграда — Санкт-Петербурга.

Очерк читайте на стр. 4

Информацию о журнале «Пятиминутка» вы можете найти на сайтах
<http://www.stellamed.info>,
<http://www.stella.uspb.ru>,

Читайте в следующем номере:

- Осложнения сахарного диабета
- БАДы — натуральные витамины
- Венгерская стоматология
- Гомеопатия
- Тугоухость
- Лечение ДЖВП
- Кошкотерапия: кошки и аллергия
- Сотрудничество медицины народной и классической

ИНФОРМАЦИЯ О РАСПРОСТРАНЕНИИ И ПОДПИСКЕ НА ЖУРНАЛ «ПЯТИМИНУТКА»

Распространение журнала «Пятиминутка»:

- Бесплатно руководителям лечебно-профилактических учреждений, отделений, лабораторий, аптек, кафедр медицинских вузов, в медицинские библиотеки
- Научно-практические конференции, конгрессы, форумы и т. д.
- Подписка

Внимание! У нас изменились банковские реквизиты. Просим быть внимательными!

Извещение	Форма № ПД-4			
	ООО «Издательский дом СТЕЛЛА»			
	(наименование получателя платежа)			
	7842353627 / 784201001		40702810903000482671	
	(ИНН/КПП получателя платежа)		(номер счета получателя платежа)	
	Филиал «Северная столица» ЗАО «Райффайзенбанк»			
	(наименование банка получателя платежа)			
	БИК 044030723		30101810100000000723	
			(№ кор.сч.банка получателя платежа)	
	Ф.И.О. плательщика _____			
	Адрес плательщика _____			
	Кассир	Подписка на журнал «Пятиминутка» №№ _____		
(наименование платежа)				
Дата			Сумма платежа:	
			руб	00 коп
Плательщик (подпись) _____				

Уважаемые читатели!

Чтобы подписаться на наш журнал, необходимо:

1. Заполнить квитанцию и перечислить деньги на расчетный счет ООО «Издательский Дом СТЕЛЛА» с четким указанием платежа «Подписка на журнал «Пятиминутка» № 1–4 / 2014 г.»
2. Отправить копию квитанции об оплате по адресу: 197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д. 47, к. 5, к. 135.

Извещение	Форма № ПД-4			
	ООО «Издательский дом СТЕЛЛА»			
	(наименование получателя платежа)			
	7842353627 / 784201001		40702810903000482671	
	(ИНН/КПП получателя платежа)		(номер счета получателя платежа)	
	Филиал «Северная столица» ЗАО «Райффайзенбанк»			
	(наименование банка получателя платежа)			
	БИК 044030723		30101810100000000723	
			(№ кор.сч.банка получателя платежа)	
	Ф.И.О. плательщика _____			
	Адрес плательщика _____			
	Кассир	Подписка на журнал «Пятиминутка» №№ _____		
(наименование платежа)				
Дата			Сумма платежа:	
			руб	00 коп
Плательщик (подпись) _____				

В письме должен быть указан почтовый адрес отправителя. Стоимость наземной доставки по России включена в общую сумму оплаты подписки. Стоимость 1 номера журнала — 150 рублей. Стоимость годовой подписки (4 номера) — 600 рублей. Подписка может быть оформлена с очередного номера журнала.

Уважаемые коллеги!

На страницах журнала «Пятиминутка» Вы можете поделиться с коллегами своим практическим опытом, результатами анализа научных данных, описать интересный случай из своей клинической практики, поразмышлять и принять участие в дискуссиях на актуальные темы современной медицины.

Требования к публикациям: объем не более 10 страниц печатного текста шрифт №12 через 1,5 интервала, не более 8 первоисточников в списке литературы для оригинальной статьи и не более 15 – для обзора литературы, нумерация источников по алфавиту. Под названием публикации Ф.И.О. автора, ученая степень, врачебная категория по специальности (если есть), место работы и должность. В конце публикации – телефон для связи.

Тексты публикаций просим предоставлять на e-mail: hegu@mail.ru с пометкой: статья в журнал «Пятиминутка».

Приглашаем к сотрудничеству!

С уважением,
главный редактор
кандидат
медицинских наук
МАМАЕВА
Марина Аркадьевна

В НОМЕРЕ:

Памяти Учителя.

Памяти Анны Самарьевны Стройковой (1923–2014) [4–5]

Санаторно-курортное лечение. М. А. Мамаева

И снова солнечная Венгрия:
о курортах Дебрецен и Хайдусобосло [6–10]

Оториноларингология. А. В. Соболева, И. А. Воронова.

Организация помощи семьям, имеющим детей раннего возраста с нарушенным слухом [12–13]

Актуальная проблема. М. А. Мамаева

Многоликий витамин D [14–18]

Новости медицины. И. Шуваева.

Программа FAVAO — новое слово в борьбе с ожирением [19]

Реабилитация. Колесников И. В.

Финская ходьба — перспективный метод реабилитации и одно из средств поддержания хорошей физической формы людей пожилого возраста [20–21]

Альтернативная медицина. Л. Н. Карташова

Влияние звуковой дыхательной гимнастики на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем в лечении детей, больных муковисцидозом [22–24]

Мнение. Н. А. Гинзбург.

ЭХО ХЕВИЗА: и русская музыка плыла над венгерской землей... [25]

Реабилитация. М. Б. Крутинская

Реабилитация больных после острых и преходящих нарушений мозгового кровообращения [26–28]

Тема для обсуждения. И. И. Черняева.

ГМО (генно-модифицированные организмы) — благо или вред? [29–31]

Педиатрия. Р. А. Черный.

Остеопатическое лечение детей с задержкой речевого развития (ЗРР) [32–36]

Актуальная проблема. Ю. М. Бобок.

Грустная сказка-быль из жизни современной медицины [38–39]

Альтернативная медицина. Уманский А. А.

Невозможное возможно! [40–41]

Философия здоровья. В. Филиппи.

Энергетические болезни [42–45]

Непознанное. Татьяна Мазалова, Юрий Кретов

Нельзя обижать! [46–48]

Философия здоровья. И. Пунтикова.

Путь к жизни, полной здоровья и красоты [50–53]

Тема для обсуждения. Е. Ю. Нечаева.

БАДы — это еда, а еда нужна человеку ежедневно [54–55]

Медицинская психология. А. К. Суворов.

ПОДБЕРИ МУЗЫКУ К ДУШЕ [56–57]

Альтернативная медицина. Ю. А. Шевчук

Кошкотерапия (продолжение).
Чем можно заразиться от кошки? [58–60]



ПАМЯТИ АННЫ САМАРЬЕВНЫ СТРОЙКОВОЙ (1923–2014)



Фото Стройковой А. С.

Все мы ее ученики...

1 марта 2014 ушла из жизни Стройкова Анна Самарьевна. Память о выдающихся врачах остается в их монографиях, трудах, книгах. Их лица узнают лишь на обложках учебников и научных трудов. Но сменяются поколения врачей, проводятся новые исследования, публикуются новые работы, и о тех, кто стоял у истоков, вспоминают все реже. Хочется, чтобы помнили о замечательном человеке и враче, основателе Ленинградской школы детской эндокринологии и диабетологии.

Родилась 13 февраля 1923 года в Харькове. Окончание школы пришлось на начало Великой Отечественной войны. С семьей была эвакуирована в г. Киров, где поступила на врачебные курсы эвакуированной Ленинградской Военно-медицинской академии. Одновременно работала в госпитале, ухаживая за ранеными. После окончания войны закончила Ленинградский 1 Медицинский институт. Нашла свое призвание — отдавать тепло своего сердца маленьким пациентам. Она принимала проблемы и чужую боль близко к сердцу. Старалась помочь в любой ситуации. На базе Очаковской больницы № 20 Смольнинского района под руководством первого советского эндокринолога Василия Гавриловича Баранова в 1957 г. основала новое направление в медицине — детскую эндокринологию. Все было впервые, начиналось с нуля. Путем проб и ошибок, благодаря уму и работоспособности были разработаны основы детской диабетологии, лечение тиреотоксикоза, которые являются базовыми по сей день. Соработниками Анны Самарьевны по детской эндокринологии были Скородок Л. М., Лисс В. Л., Мацко Г. Ф., Николаева Л. В.

Стройкова А. С. защитила кандидатскую диссертацию по теме медикаментозного лечения тиреотоксикоза у детей. Это был прорыв в науке, так как раньше таких больных оперировали. Активная жизненная позиция,

большой багаж знаний и постоянное обучение, потрясающая настойчивость и профессионализм, уважение и чуткое отношение к коллегам помогли создать уникальную Детскую эндокринологическую службу в нашем городе. В каждом районе появились педиатры-эндокринологи, которые учились у Анны Самарьевны. Своими знаниями и опытом она с заразительным интересом делилась с молодыми докторами, медицинскими сестрами, пациентами. Вспоминается замечательная, добрая медсестра Мария Макаровна Панферова, проработавшая с Анной Самарьевной все годы в ДП № 44, которая была надежным другом, помощником и наставником для молодежи. Научила родителей организовывать ведение диабета на дому с помощью самоконтроля. Так как не было глюкометров, для контроля сахара использовался метод кипячения мочи на водяной бане с реагентами перед едой и натошак.

«Гигантизм, анорхизм, диабет, — никаких секретов для Стройковой нет. Если книжек ты ее не прочитал, то, считай, эндокринологом не стал» — такие стихи писали коллеги на ее 85-летний юбилей.

Эндокринология — одна из молодых и наиболее развивающихся наук. О новых инсулинах, методах диагностики и лечения узнавали от Стройковой, которая была в курсе всего, постоянно обучалась, участвовала в международных конференциях, симпозиумах. Любую новость из мира медицины и эндокринологии доносила до сведения районных эндокринологов на ежемесячных совещаниях. Продвигала новейшие мировые методики в нашей стране, добивалась обеспечения пациентов современными инсулинами, и средствами самоконтроля. В 1964 г. она впервые создала выездные летние лагеря для детей с диабетом. Сама выезжала туда с детьми и проводила обучение и коррекцию доз инсулина. Задолго до зарубежных коллег ввела понятие «школы диабета». Дети не только отдыхали под контролем врача-эндокринолога, но проходили обучение в школе диабета, общались с психологом, лучше адаптировались к жизни с диабетом. Общались со сверстниками и специалистами в дружеской обстановке. Программа детских лагерей просуществовала до 2008 г. на базах санаториев Ленинградской области. Целое поколение «диабетиков» стали успешными людьми, имеют детей и с любовью и благодарностью вспоминают врача-наставника, учителя и друга — Стройкову Анну Самарьевну. Внучка Юлия работала в летнем лагере и встретила там свою судьбу...

В 1989 г. команда энтузиастов во главе с Анной Самарьевной создали Диабетическое общество, которое с тех пор возглавляет Марина Григорьевна Шипулина. Эта общественная организация помогает взрослым и детям с диабетом 1 и 2 типа. Сегодня это общество имеет представительства во всех районах города. Благодаря Стройковой А. С. в 1996 году был создан первый в Петербурге городской детский диабетологический центр на базе 44-й



Юбилей А. С. Стройковой 90 лет. Слева направо: Масыгина О. А., Фрейдлина Ю. Р., Титова Ю. Э., Швыдка И. В., детские районные эндокринологи СПб

Детской поликлиники Центрального района. Детский Диабетцентр стал базой для школ диабета, ежемесячных совещаний детских эндокринологов, центром обследования и лечения новыми методами. В апреле 2014 центр переведен территориально на Суворовский проспект, дом 4 — при ДГБ №19 и продолжает традиции, заложенные Стройковой А. С. При нем работает школа диабета для детей и родителей, устанавливаются помпы, проводится суточное мониторирование, лабораторные обследования (МАУ, Hg A1 c, биохимические обследования и др).

Стройкова А. С. более 20 лет являлась главным детским эндокринологом Ленинграда — Санкт-Петербурга.

Кандидат медицинских наук, врач — эндокринолог высшей категории. Одна из самых известных авторов медицинской литературы по диабету для детей и подростков. Ею опубликованы более 60 книг и научных статей. Книги «Сахарный диабет у детей», «Школа диабета для взрослых и детей», «Диабет под контролем», «Кулинарная книга диабетика», «Диабет. Жить на инсулине быть здоровым» и другие являются настольными для пациентов с этим недугом. Награждена почетным знаком «Золотое сердце» наряду с величайшими людьми нашего города.

Даже в возрасте 80 лет Анна Самарьевна продолжала консультировать эндокринологических больных в ДГБ N5, а в 85 лет — писала и переиздавала книги по диабету. Врач от Бога, Человек с большой буквы, обаятельная женщина, живо интересующаяся искусством, историей, литературой, настоящий друг, любящая супруга, мать, бабушка и прабабушка. Замечательный кулинар и умелая хозяйка, хранительница домашнего очага. Была счастлива в браке и пронесла любовь к Феликсу Давыдовичу, своему супругу, через всю жизнь. Большая честь выпала знать ее и работать с ней. Хочется равняться на такого неординарного человека. Ее имя должно остаться в истории Ленинграда — Санкт-Петербурга. Родные, многочисленные пациенты, детские эндокринологи Санкт-Петербурга, Диабетическое общество, коллеги и ученики Стройковой Анны Самарьевны выступают с инициативой присвоить ее имя Эндокринологическому центру при ДГБ №19 им. Раухфуса.

✎

*И. В. Швыдка, главный детский эндокринолог
Приморского района Санкт-Петербурга*





От редакции. Рабочие поездки по обмену опытом в Венгрию врачей, сотрудничающих с нашим Информационным Центром курортологии и лечения за рубежом, стали за последние два года уже привычным делом. Наши медики привозят в Россию живые впечатления о далекой солнечной и гостеприимной стране термальных источников и живые, наработанные собственным опытом и общением с венгерскими коллегами знаниями. Сегодня наш рассказ о последней поездке в Венгрию...

И СНОВА СОЛНЕЧНАЯ ВЕНГРИЯ: О КУРОРТАХ ДЕБРЕЦЕН И ХАЙДУСОБОСЛО



М. А. Мамаева,
директор Издательского
Дома СТЕЛЛА,
Информационного центра
курортологии и лечения
за рубежом,
кандидат медицинских наук,
Санкт-Петербург, Россия

Только что, в мае нам удалось побывать небольшой группой в двух венгерских городах-курортах: Дебрецене и Хайдусобосло. Расстояние между ними не более 20 км, расположены они в восточной части страны, где много равнин, и протекает река Тиса, на берегах которой много заповедных зон, охраняемых государством. Венгры очень берегут свою природу, в стране довольно жесткое экологическое законодательство, которое стоит на страже и флоры, и фауны...

Дебрецен — второй по величине город Венгрии, исторически он является европейским центром реформаторства, здесь в очень красивом, роскошном здании расположена соответствующая семинария, много базилик (храмов), в т. ч. католических и православных. Город богат историческими памятными местами и другими достопримечательностями, имеет интересную архитектуру в стиле так называемого «венгерского барокко».

Но главное для нас, врачей — целебная термальная вода, которая поступает из естественных подземных источников в городскую купальню и бассейны нескольких крупных отелей, при которых функционируют медицинские отделения. Вода в Дебрецене очень «сильная», как говорят сами венгры, поэтому находиться в ней рекомендуется дозированно. Особенно она показана при заболеваниях опорно-двигательной системы, ревматологических заболеваниях, неврологических заболеваниях с поражением опорно-двигательного аппарата, при болезнях кожи, в т. ч. аллергической природы и т. д.

Конечно, есть и противопоказания для пребывания на таких курортах, и это естественно, учитывая минеральный состав термальной дебреценской воды и лечебной грязи, которую широко используют для различных про-

цедур в комплексе лечебных программ. Именно поэтому не следует советоваться по поводу выбора курорта с целью лечения, реабилитации и оздоровления с представителями туристических компаний, а, прежде всего, нужно проконсультироваться у врача, и не просто у любого врача, а того, кто хорошо знает курортологию, в т. ч. зарубежную.

Aquaticum Debrecen Termál- és Wellness Hotel**** расположен в северной части города Дебрецена в центре красивого парка Большой Лес, который является первым природоохранным заповедником в стране и зоной отдыха города Дебрецен. Это один из наиболее комфортабельных отелей курорта. Удобство заключается еще и в том, что этот отель соединен с городским купальным комплексом и аква-парком, имеет свой термальный источник с целебной водой, а совсем рядом расположена знаменитая Дебреценская университетская клиника, да и до центра города можно прогуляться пешком, чтобы осмотреть, не торопясь, все достопримечательности этого исторического места. В ресторане «Аква» готовят блюда национальной венгерской и международной кухни, а также диетические и фитнес-блюда. Находящийся в гостинице «велнес-островок» предлагает комплексную концепцию программ велнес-услуг, почти 70 видов профилактических процедур и восточные гимнастики. Здесь предлагаются также традиционные и восточные массажи, талассотерапия, ФТЛ. Эти сеансы в сочетании с благотворным влиянием термальной воды и возможностью спокойного отдыха создают общий положительный эффект для здоровья. Разработаны и лечебные программы, которые проводятся под контролем врачей.

Хайдусобосло — небольшой городок, однако, учитывая чудесные свойства и особенности местной термаль-





ной воды, здесь на небольшой по площади территории расположено огромное количество отелей от больших и комфортабельных, с элементами роскоши, до уютных по-домашнему миниотелей для самых непритязательных гостей. Вода имеет темно-коричневый цвет за счет специфического состава. Медицинские центры и при огромной городской купальне, и при крупных отелях могут конкурировать с многопрофильными больницами с той только разницей, что главное направление работы медицинских центров при гостиницах — реабилитация и общее оздоровление. Практически повсеместно присутствует эстетическая медицина и знаменитая венгерская стоматология. В ресторанах преобладает питание, основанное на на-

туральных продуктах (не будем забывать, что Венгрия была и остается аграрной страной). Кроме того, для гостей предлагаются различные туристические программы на все вкусы.

Вода Хайдусобосло прославилась при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, ревматологических заболеваний, эндокринных, сердечно-сосудистых, нервных, дерматологических, урологических, гинекологических заболеваний. Впечатляющие результаты получены при лечении детей с ДЦП.

Hunguest Hotel Béke**** — один из роскошных отелей известной сети Hunguest гостеприимно принял нашу врачебную рабочую группу. В отеле большой медицинский центр, где консультируют врачи кардиологи и реабилитологи, разработаны лечебные программы по кардиологии, эндокринным заболеваниям, в частности, по диабетологии, а также по заболеваниям опорно-двигательного аппарата, остеопорозу, дерматологии, в т.ч. псориазу, программы по гинекологии и урологии, программы по лечению бесплодия и т.д. Отель имеет свой термальный целебный источник, большую по территории зону велнес с множеством открытых и крытых бассейнов, тренажерный зал и все, что необходимо для полноценного отдыха и оздоровления ... Что особенно ценно, в отеле имеются специально оборудованные номера для инвалидов и аллергиков. Стоит отметить и уютный ресторан с большим разнообразием блюд различных кухонь мира, диетическими блюдами и детским меню, а также живой музыкой.

Далее мы приводим отзывы об этих курортах.



Aquaticum Debrecen Thermal and Wellness Hotel****

Отель для семейного отдыха и для оздоровления
в венгерском городе-курорте Дебрецен



- Реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- Лечебные дерматологические программы
- Прекрасный релакс при заболеваниях нервной системы, синдроме хронической усталости и т.д.
- Оздоровительный спа-центр с полным спектром услуг
- Аквапарк и 10 открытых плавательных бассейнов
- Мир саун
- Соляная пещера
- Все условия для пребывания с детьми
- Центр Эстетической Стоматологии и Имплантологии «Dentland» при термальном комплексе отеля



Реклама

Hungary-4032 Debrecen, Nagyerdei park 1.
Tel.: + 36 52 514-111 • Fax: + 36 52 311-730
E-mail: hotel@aquaticum.hu • Web: www.aquaticum.hu



Эрдош Эндре,
почетный посол г. Хевиз
в России и странах СНГ,
генеральный директор
WESTINVEST, Венгрия

В 50-х годах прошлого столетия по Европе пронеслась эпидемия полиомиелита, которая ознаменовалась огромным количеством детских параличей. Меня не миновала сия участь... Помню, что еще маленьким ребенком был около полугода в больнице, где таких пациентов было очень много! Так много, что при больницах даже работали школы для таких детей, которые были ограничены в физическом отношении, плохо двигались, многие не могли ходить.

Паралич был двусторонним, настолько выраженным, что у меня был синдром так называемых «железных легких», когда без аппарата искусственного дыхания было проблематично дышать. Однажды, помню, отключили электричество, думали, что произойдет остановка дыхания, но каким-то образом дыхание мое восстановилось...

После выписки из больницы моим родителям врачи посоветовали возить меня в Хайдусобосло, купать меня в термальной воде и принимать процедуры, т.к. движения мои были очень ограничены, практически я был инвалидом. И так в течение 5–6 лет по 3–4 недели меня вывозили в Хайдусобосло, где активно лечили местными комплексными методами. Но главной процедурой было каждодневное пребывание в чудесной воде!

Постепенно мое здоровье стало меняться к лучшему, исчезали двигательные нарушения и ограничения. Как видите, хожу на своих ногах и даже не хромаю.

После того, как наступило заметное улучшение, моим родителям стали звонить родители других больных детей из разных уголков Венгрии, так как слухи разносятся быстро. Все спрашивали, как я смог вылечиться. А родители ссылались на Хайдусобосло и необыкновенную термальную воду...



И. В. Швыдкая,
ГБУЗ №114 ДПО №16,
главный детский
эндокринолог Приморского
района Санкт-Петербурга

Впечатлила Медицинская Клиника Дебреценского Университета, основанная в 2000 г. В 2009 г. она стала лучшим медицинским учреждением Венгрии. 30 специализированных клиник, расположенных в красивом парке, в старинных реконструированных зданиях обслуживают 150 тыс. пациентов в год. Новейшее оборудование, передовые научные технологии, доказательный подход в медицине в комплексе с заботливыми и высококвалифицированными врачами и внимательным медперсоналом обеспечивают европейское качество лечения и диагностики.

Нас встретили очень дружелюбно, познакомили с врачами, показали лечебные, реанимационные и реабилитационные палаты. В клинике есть врачи, говорящие на русском языке. Поразили чистота и уют лечебных отделений, уровень диагностики онкологических и других сложных заболеваний, доступность этих видов медицинской помощи практически всем и соответствие уровню мировых стандартов. Центр лучевой диагностики оснащен новейшим оборудованием японского и венгерского производства. Имеется ПЭТ-КТ (позитронно-эмиссионный томограф), который позволяет диагностировать доброкачественные и злокачественные опухоли в начальной стадии, когда они не определяются на УЗИ, КТ и МРТ. Работает гамма-нож.

Клиники кардиологии, хирургии, онкологии, педиатрии, эндокринологии, радиологии, дерматовенерологии, гинекологии, офтальмологии и др. обслуживают венгерских граждан по страховым полисам бесплатно, для иностранных граждан цены вполне приемлемые. Диагностика и лечение обойдутся в разы дешевле, чем, к примеру, в Германии или Израиле. Мы благодарны представителям Венгерского Медицинского Центра (Hungarian Medical Center) за помощь в ознакомлении с Университетской Клиникой Дебрецена. Сотрудники этого центра обеспечивают полное сопровождение иностранных пациентов в клиниках Венгрии, что очень удобно и профессионально.

Городская водолечебница Дебрецена снабжается термальной водой из 5 подземных источников с температурой 65 градусов, расположена в красивейшем парке. По минеральному составу эта вода показана при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, артритах, ревматизме, кардиологических, нервных и эндокринных заболеваниях, а также при болезнях кожи. Имеются несколько бассейнов с различной температурой воды от 28 до 40 градусов, в том числе бассейн под открытым небом. Пребывание в термальной воде ограничивается 20–30 минутам. Рядом расположен банный комплекс с 8 разновидностями саун и помещениями для отдыха, искусственная соляная пещера. На втором этаже имеется медицинский комплекс с приемными врачей и кабинетами, где проводятся массаж, электропроцедуры, грязелечение. Рядом расположен аквапарк с обычной во-





дой, горками и бассейнами разной глубины, фонтанами и развлечениями, где взрослые и дети любого возраста получают удовольствие. В этом же здании расположена 4-звездная гостиница, где мы проживали.

Городок Хайдусобосло известен неповторимым составом термальной воды коричневого цвета, маслянистой на ощупь. Вода эта показана при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, полиомиелита, посттравматических заболеваний позвоночника и костей, кардиологических, ревматологических, эндокринных, гинекологических, кожных заболеваний. Лечиться и оздоравливаться можно приезжать сюда всей семьей, так как кроме лечебной базы, термальных бассейнов, в городе расположен крупнейший в центральной Европе аква-

парк с крытыми и открытыми бассейнами и развлечениями для детей всех возрастов, начиная с 1-го года жизни до взрослых начинающих серфингистов.

Мы проживали в Хайдусобосло в большом и комфортабельном отеле Веке****, где имеется 2 бассейна с лечебной водой, а также большой открытый и несколько крытых бассейнов с обычной водой и гидромассажем. Для жителей отеля предусмотрено бесплатное посещение бассейнов, мира саун, тренажерного зала, занятия аэробикой в воде. Здесь имеется лечебный корпус, где за отдельную плату по назначению врача можно получить комплекс восстановительного лечения. Гидромассаж, вытяжка Молла (чисто венгерский метод), грязелечение, ФТЛ, аппаратная медицина, массаж, гимнастика в комплексе обеспечивают хорошее восстановление организма. Натуральные продукты местного производства являются экологически чистыми и позволяют составить меню на шведском столе в ресторане при любом заболевании и возрасте.

Порадовало знание русского языка менеджером отеля, название блюд в ресторане на русском языке, возможность перевода медицинской документации и возможность общения с врачами на родном языке.

В Хайдусобосло имеется городская лечебница с термальной водой и лечебным комплексом. На территории в 30 га расположены крытые и открытые бассейны, аквапарк, рестораны, кафе, спа-комплекс, развлечения и лечебные корпуса. В любую погоду и время года здесь сезон, так как горячая целебная вода хорошо лечит и согревает.

HUNGUEST HOTEL

В É К Е

HAJDÚSZOBOSZLÓ

★★★★

- Два термальных бассейна
- Высокий уровень комфортности
- Велнес-зона с бассейнами, саунами (4 типа), гидромассажем и т. д.
- Тренажерные залы
- Ресторан (шведский стол, детское и диетическое меню), живая музыка
- Номера для аллергиков и инвалидов
- Медицинский центр, лечебные программы
- Конференц-залы
- Условия для семейного отдыха и оздоровления
- Салон красоты

ЛЕЧЕНИЕ и ОЗДОРОВЛЕНИЕ

- Ревматологическая реабилитация
- Кардиологическая реабилитация
- Лечение псориаза
- Лечение бронхиальной астмы, аллергии (галакамера)
- Оздоровление при эндокринных заболеваниях (в т. ч. диабет, ожирение)
- Лечение бесплодия, гинекологических проблем

ВЕНГЕРСКИЙ КУРОРТ ХАЙДУСОБОСЛО



Hungary-4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 10.
Tel: (06-52) 273-253. Fax: (06-52) 361-759

e-mail: hotelbeke@hunguesthotels.hu
www.hotelbeke.hunguesthotels.com

Реклама



Ю. А. Шевчук, старшая медицинская сестра консультативно-диагностического отделения районной реабилитационной службы, ГБУЗ №114 ДПОН №16 Приморского района, преподаватель СПбГУ им. И. П. Павлова, Санкт-Петербург

В мае наша небольшая группа побывала на востоке Венгрии. Наша поездка разделилась на 2 части. В первой части поездки мы побывали в городе Дебрецене, город считается вторым по величине в Венгрии, он очень красив и самобытен. Конечно, минеральная вода в источниках замечательная, очень хороша она для пациентов с проблемами опорно-двигательного аппарата, а также с кардиологическими проблемами, но всё надо использовать по назначению, с умом...

Дебреценский университет очень красив, а клиники, на базе которых проводится обучение студентов и лечение пациентов, просто удивляют! Все сделано для блага людей! Кардиологическое отделение занимает несколько этажей, реанимационный комплекс очень продуман и функционален. Я опять (в какой уже раз!!!) удивляюсь укомплектованности штатов средним и младшим персоналом, высоким уровнем квалификации венгерских медиков. Все подразделения тесно связаны между собой и работают слаженно. Оборот коек в отделениях огромный, и практически все пациенты проходят реабилитацию на базе клиники после операций или острых состояний. Очень удивила система по доставке анализов в лабораторию, которая организована в отделениях клиник. (У нас похожие системы есть в банках и супермаркетах, но только для доставки денег). Очень удобная система, при этом, высвобождаются сотрудники, и экономится время. Отделение радиологического исследования ПЭТ произвело самое благоприятное впечатление, аналогичное мы уже видели в Будапеште, но базе этого отделения проводится обучение и повышение квалификации, как венгерских студентов и специалистов, так и иностранных. А так как исследования МРТ и КТ очень востребованы, то, наверно, и нашим специалистам такого профиля не плохо иметь документ Европейского образца.

Вторая часть поездки была посвящена городу Хайдусобосло, город находится рядом с Дебреценом и по праву называется городом-курортом. В отеле, где мы прожива-



ли, есть свой термальный источник и зона, к которой относятся бассейны, просто впечатляет, минеральная вода есть, как в бассейне крытом, так и на улице, она имеет температуру 37–38 градусов, очень комфортна в прохладные дни. В отеле имеется большой медицинский центр, проводятся все процедуры, необходимые посетителям, но все назначения делает врач, и он же проводит контроль состояния здоровья пациентов. При необходимости проводятся консультации специалистов Дебреценского университета. Таким образом, надо заметить, что медицинский центр этого конкретного отеля работает совместно и под контролем специалистов университетской клиники, что повышает доверие ко всем лечебным программам, проводимым здесь.

Минеральная вода разрешена детям с 12 лет, но в отеле имеются и другие водные процедуры, которые детям не противопоказаны. Также мы посетили ОГРОМНУЮ городскую купальню. Бассейны в ней оформлены по тематическим зонам, есть там зона и холодных морей с гротами и скульптурами морских животных, есть там и бассейны с картинами экзотических жителей теплых морей. Огромная территория предоставлена под детское отделение, есть тут и водяные горки для всех возрастов, даже для малышей, только съезжать по такой горке надо маме с ребенком на руках. Предусмотрена и комната отдыха, где малыша можно покормить, и комната с воспитателем, пока ребенок находится под присмотром, родители могут быть предоставлены сами себе. Очень понравилось помещение для занятий серфингом, большой бассейн с искусственной волной, ну, очень здорово!

Поездка оставила очень хорошее впечатление. К сожалению, в местах, где мы побывали, очень мало туристов из России, потому что, видимо, не хватает информации... Наверное, уже настало время, когда и жители России должны серьезно задумываться о своем здоровье и начинать совмещать отдых с укреплением и восстановлением своего здоровья, выезжая на такие прекрасные венгерские курорты.



Продолжение следует...





HUNGARIAN MEDICAL CENTER

Компания Hungarian Medical Center оказывает услуги по организации лечения, диагностики, реабилитации и профилактических обследований во всех сферах современной медицины.

Компания Hungarian Medical Center (HMC) — это прямой представитель сообщества венгерских клиник. В распоряжении компании самые передовые клиники Венгрии, современное оборудование и высококвалифицированные специалисты, получившие всемирное признание. Медицина Венгрии предлагает весь перечень медицинских услуг, среди которых трансплантация стволовых клеток от неродственных доноров, пересадка внутренних органов, пластическая хирургия, протезирование, сложные нейрохирургические и кардиологические операции.

Венгрия сейчас — это одна из передовых европейских стран, предоставляющих медицинскую помощь, наравне с США и Израилем, но при этом имеющая неоспоримый плюс — отличный климат для пациентов и огромное количество курортных зон и термальных источников.

Клиники, представляемые компанией HMC — это государственные и частные, широкопрофильные и узкоспециализированные медицинские центры с мощной технико-материальной базой и высококачественным обслуживанием.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛЕЧЕНИЯ В ВЕНГРИИ С HMC:

Компания HMC призвана помогать иностранным пациентам в организации поездки и во время пребывания в Венгрии — начиная с предоставления консультационных услуг, сопровождения пациента в клинике и заканчивая курацией после возвращения домой.

Для наших пациентов не существует языковых и визовых барьеров — сама компания предоставляет визовую поддержку, сопровождение переводчика и, при необходимости, транспорт для перевозки пациентов в опасном состоянии.

Мы оказываем медицинскую помощь по направлениям:

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------|--|
| • Акушерство и гинекология | • Кардиология и кардиохирургия | • Ортопедия | • Трансплантация внутренних органов и протезирование |
| • Аллергология | • Неврология и Нейрохирургия | • Отоларингология | • Урология |
| • Андрология | • Неонатология | • Офтальмология | • Фтизиатрия |
| • Гастроэнтерология | • Нефрология | • Педиатрия | • Эндокринология |
| • Гематология | • Онкология | • Психиатрия | • Ядерная медицина |
| • Дермато-венерология | | • Пульмонология | |
| | | • Ревматология | |

Также у нас есть центры, чьей специализацией является:

- | | |
|--|--|
| • Отделение онкогематологии и трансплантации костного мозга и стволовых клеток | • Центр пластической и эстетической хирургии |
| • Центр гамма-лучевой нейрохирургии | • Детский ожоговый центр |
| • Лазерная и радио-хирургия | • Сомнология — Центр изучения расстройств сна |
| • Клиника инфекционных заболеваний и детской иммунологии | • Клиника реабилитации постинсультных пациентов |
| • Сосудистая хирургия. Флебология | • Реабилитация, оздоровление и курортно-санаторный отдых |

Компания HMC предоставляет дополнительные организационные услуги:

- | | |
|--|--|
| • Дистанционное координирование пациента | • Услуги переводчика на весь период пребывания в клинике /центре |
| • Предоставление информативного материала о лечебном центре | • Письменные переводы медицинских заключений |
| • Организация заочной консультации с письменным ответом из клиники /центра | • Работа с пациентом после возвращения |
| • Помощь в оформлении виз для пациента и сопровождающих лиц | • Организация повторных поездок пациентов |
| • Бронирование гостиницы для пациента и сопровождающего лица | • Организация культурно-экскурсионной программы (по желанию клиента) |
| • Организация встречи и проводов в аэропорту | • Организация трансфера |
| | • В экстренных случаях — организация неотложной авиа-эвакуации или реанимобиля для пациента. |

Регистрационный номер: 02-09-073732

H-1095 Budapest, Lechner Ödön 1

hunmedcenter@gmail.com (русский язык)

+36 30 867 49 80 • +36 30 790 12 30 • +7 800 775 13 03

Реклама



А. В. Соболева,
магистр педагогики,
первая категория, учитель-
дефектолог ГБУЗ ДГП №68
ГЦВЛ № 1



И. А. Воронова,
учитель-дефектолог, высшая
категория, ГБУЗ ДГП №68
ГЦВЛ № 1. Санкт-Петербург,
Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ

Уважаемые специалисты! Предлагаем вашему вниманию статью, в которой освещена работа Городского центра восстановительного лечения для детей со слухоречевой патологией. Надеемся, что данная информация будет востребована вами при сопровождении детей, имеющих слуховую патологию.

В ГБУЗ ДГП №68 ГЦВЛ № 1 для детей со слухоречевой патологией осуществляется сопровождение и реабилитация детей с проблемами слуха. Схема сопровождения и реабилитации, представленная ниже, позволяет не только получать помощь непосредственно ребенку, но также осуществлять информирование родителей по всем актуальным вопросам в процессе учебно-реабилитационного процесса. С каждой семьей работает вся команда специалистов ГБУЗ ДГП №68 ГЦВЛ № 1, что позволяет своевременно освещать и решать медицинские, педагогические, психологические и социальные вопросы.

I. Постановка диагноза.

При первичном выявлении тугоухости врачом-сурдологом проводится подробная консультация родителей о возможных причинах тугоухости у данного ребенка. Рассказывается о методах исследования тугоухости, правомочности данного диагноза.

Рекомендуется провести генетическое обследование, чтобы исключить или подтвердить наследственный генез нейросенсорной тугоухости. Рассказывается родителям о путях и методах реабилитации ребенка (слухопротезирование различными методами — слуховые аппараты, кохлеарная имплантация, занятия с сурдопедагогом в группе ранней реабилитации в ГБУЗ ДГП №68 ГЦВЛ № 1, медикаментозная коррекция сопутствующих нарушений у ребенка). Решаются с родителями социальные вопросы (оформление инвалидности, получение пенсионного пособия, социальные льготы).

Ребенок направляется в группу ранней реабилитации, где в работу включаются педагоги. В группе ранней реабилитации работа ведется по следующей схеме:

1. Посещение ребёнка на дому в возрасте до 1 года А) первичное посещение

Специалист-сурдопедагог знакомит семью с диагнозом ребёнка с педагогической точки зрения, уточняет возможности слуха (проводит диагностику с помощью звучащих предметов и речью), рассказывает о перспективах развития ребенка с помощью слухопротезирования и коррекционно-развивающих занятий. Также специалист знакомит родителей с тем, как общаться и заниматься с ребёнком с нарушенным слухом до 1 года. Родители обеспечиваются всеми необходимыми адресами помощи при нарушении слуха, данными об Интернет-ресурсах и методической литературой по данной тематике.

Б) Последующие посещения:

Специалист в игре проводит занятия, соответствующие возрасту ребёнка. В занятия включаются задания по развитию речи, слуха, мелкой и крупной моторики, тактильной чувствительности. Уточняется с помощью звучащих игрушек состояние слуха ребёнка, а также понимание родителями методического материала, выданного ранее. Специалист отвечает на вопросы членов семьи.

2. Занятия с ребенком в ГБУЗ ДГП №68 ГЦВЛ № 1 после 1 года (до 3х лет) в группе ранней реабилитации.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в игровой форме по типу «маминой школы», где родители не только смотрят,

как специалист проводит занятие, но обязательно являются активными участниками процесса. Сурдопедагог на занятиях знакомит родителей с тем, как общаться и заниматься с ребёнком с нарушенным слухом, родители систематически получают задания на дом. Занятия охватывают период от 1 года до 3-х лет и включают в себя развитие слухового восприятия, речи, подражательной способности, интеллекта, мелкой и крупной моторики. Занятия организуются, исходя из возраста ребёнка и степени нарушения слуха.

Также осуществляется консультирование семьи, которое может проходить как во время основного занятия, так и отдельно от него.

К основным принципам работы группы ранней реабилитации относится принцип партнерства с семьей, который означает, что семья как естественная среда воспитания ребенка становится основным субъектом его развития. Специалисты, оказывая профессиональную помощь ребенку, одновременно помогают семье обрести необходимые знания, навыки и умения для его развития, обучения и воспитания. В процессе общения учитываются проблемы семьи, которые способны влиять на ее взаимодействие с ребенком, составляются ближайшие и долгосрочные цели, на которые семья будет ориентироваться в развитии ребенка. Также учитывается принцип индивидуального подхода к ребенку и семье. Еженедельно сурдопедагоги проводят консультации для родителей, на которых даются домашние задания, объясняются методы и приемы работы с детьми, решаются индивидуальные вопросы, возникающие у родителей.

Проходя курс в группе ранней реабилитации, по мере возникновения вопросов родители ребенка получают также, помимо педагогических, квалифицированные консультации врача-сурдолога, врача-психоневролога и, при необходимости, психолога.

1 раз в 6 месяцев мама с ребенком приглашается на повторное обследование слуха. Решаются вопросы о дошкольном учреждении, рассказывается о разных путях интеграции ребенка в общество, о прогнозе последующих родов. Врачом-неврологом неоднократно за этот период осуществляются осмотр ребенка и консультации родителей с целью коррекции психоневрологических нарушений, разъяснения значимости их коррекции для полноценной и успешной реабилитации ребенка.

По отзывам родителей, благодаря занятиям в группе ранней реабилитации, они стали лучше понимать своего малыша, у них появилось умение общаться с ним и развивать его, сформировалось целостное представление о системе обучения по всем видам деятельности, в том числе и по развитию слухового восприятия и речи.

Таким образом, данная схема ведения ребенка позволяет своевременно, доступно и пошагово знакомить родителей со всеми актуальными для них вопросами в области развития ребенка. Организация такой помощи позволяет предупредить вторичные и смягчить первичные отклонения, скорректировать возникшие трудности развития, а в дальнейшем достигнуть максимально возможного для каждого ребенка уровня общего развития. ☺

Медицинская лицензия 78-01-004465



Ю-МЕД
центр слуха

ЦЕНТР СЛУХА Ю-МЕД

Слуховые аппараты

Диагностика и слухопротезирование детей от рождения опытным сурдологом:

- Вы покупаете только то, что действительно эффективно
- Бесплатное пробное ношение сроком до 30 дней (тестирование слуховых аппаратов в привычной обстановке и с сурдопедагогом)
- Идеально подходит маленьким ушкам
- Изготовление индивидуальных ушных вкладышей по 3D технологии
- Решения для сложной звуковой ситуации и обучения
- Подбор и продажа FM-систем Phonak, в том числе новинка Roger
- Специальное предложение на Phonak Naida, так например, Naida S V SP, UP — 54900 руб.

День открытых дверей для ЛОР-врачей каждую последнюю пятницу месяца!

191002, Санкт-Петербург ул.Большая Московская, 16
5 минут от ст.метро Владимирская
e-mail: my@you-med.ru
www.you-med.ru
тел.: (812) 570 05 69, (812) 575 76 26





М. А. Мамаева,
кандидат медицинских наук,
консультант Детского консультативно-диагностического центра
Приморского района Санкт-Петербурга

МНОГОЛИКИЙ ВИТАМИН D

Спросите у любого врача, знает ли он все о витамине D, и получите утвердительный ответ. Однако при более детальном разговоре выясняется, что у большинства современных врачей дефицит витамина D ассоциируется исключительно с рахитом — заболеванием раннего детского возраста и остеопорозом у взрослых. Конечно, в наше время таких знаний крайне не достаточно, учитывая уже известный спектр современных заболеваний, обусловленных дефицитами питания, гиподинамией и недостаточной инсоляцией.

НЕМНОГО АЗБУКИ...

Витамин D (кальциферол) представляет собой одновременно и гормон, и жирорастворимый витамин, «витамин солнца», как его еще красиво называют.

По современной функциональной классификации витаминов, разработанной В.Б.Спиричевым с соавт. (2005), витамин D относится к гормонам, производным холестерина. Кроме того, теперь этот витамин следует рассматривать как гормон, не только регулирующий кальциевый гомеостаз, но и контролирующий пролиферацию и дифференциацию клеток (1).

Основные функции витамина D, несомненно, связаны с поддержанием гомеостаза кальция и фосфора, он обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике и их выведение через почки. Тем самым он непосредственно влияет на отложение кальция в костной ткани, а также на полноценность всех процессов, в которых задействованы ионы кальция: мышечное сокращение и тонус мышц, свертываемость крови и др. (3).

В 1936 году витамин D был выделен из рыбьего жира.

Обе известные формы витамина D—D2 и D3 в почках и печени преобразуются в гормон calcitriol, являющийся физиологически активной формой витамина D — 1,25-дихолекальциферола. В кишечнике он способствует синтезу белка-носителя для транспорта кальция, а в мышцах и почках активизирует реабсорбцию свободного кальция.

Поступает в организм витамин D с продуктами питания, в основном, животного происхождения (сметана, сливки, молоко, печень трески, тунец, сельдь, скумбрия, икра) и,

по последним данным, содержится также в шампиньонах, синтезируется из провитамина в коже под влиянием солнечных лучей (2).

Витамин D является относительно устойчивым при кулинарной обработке и хранении продуктов.

Активность препаратов витамина D выражается в международных единицах (МЕ): 1 МЕ содержит 0,000 025 мг (0,025 мкг) химически чистого витамина D.

1 мкг = 40 МЕ

1 МЕ — 0,025 мкг холекальциферола

40 МЕ — 1 мкг холекальциферола

Среднее потребление витамина D в разных странах — 2,5–11,2 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах — 0–11 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления — 50 мкг/сутки. Физиологическая потребность для детей — 10 мкг/сутки (2).

ФУНКЦИИ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА

Поступая в организм, витамин D всасывается в проксимальном отделе тонкого кишечника, причем, обязательно в присутствии желчи. Часть его абсорбируется в средних отделах тонкой кишки, незначительная часть — в подвздошной. После всасывания кальциферол обнаруживается в составе хиломикронов в свободном виде и лишь частично в форме эфира. Биодоступность составляет 60–90%.

Витамин D влияет на общий обмен веществ при метаболизме Ca²⁺ и фосфата (HPO₄²⁻). Прежде всего, он сти-

Польза солнца – в препаратах Минисан!



МИНИСАН® Витамин Д₃

для повышения защитных сил
организма, укрепления костной
ткани и зубной эмали.



Начни утро с Минисан!

Минисан Витамин Д₃
таблетки для детей
старше 3-х лет и взрослых

Минисан Витамин
Д₃ капли для детей
и взрослых

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. БАД. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



мулирует всасывание из кишечника кальция, фосфатов и магния. Важным эффектом витамина при этом процессе является повышение проницаемости эпителия кишечника для Ca^{2+} и P (4).

Недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, в детском возрасте — ведет к рахиту, в старшем и пожилом возрасте — к остеопорозу (боли в костях, повышенный риск переломов), сопровождается повышенной нервной возбудимостью и склонностью к судорогам мышц, особенно икроножных, нарушением роста и сохранности зубов. Помимо фосфорно-кальциевого обмена, при дефиците витамина D нарушаются обмен липидов, белков, микроэлементов (медь, железо, магний и др.), в итоге, страдает весь организм (2).

Надо обратить особое внимание на ухудшение общего стоматологического здоровья населения в последние годы. К сожалению, профилактикой стоматологических заболеваний массово сейчас не занимаются. А профилактика кариеса на примитивно-бытовом уровне сводится лишь к рекомендациям по уходу за полостью рта и выбору определенных типов зубных паст. Но следует помнить, что плохое состояние зубов приводит не только к развитию инфекции в полости рта и соответствующим осложнениям, но и к нарушению пережевывания пищи, приводящему в последующем к серьезным заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

В последние годы проведено немало исследований, подтверждающих огромную роль витамина D в различных метаболических процессах. При этом доказано, что дефицит витамина D является универсальным фактором риска для различных многофакторных заболеваний. Особо отмечается влияние витамина D на уровни кардиоваскулярного (липиды крови, артериальное давление) и цереброваскулярного здоровья (когнитивная активность), а также риск возникновения онкологических заболеваний. Антигипертензивный эффект данного витамина обусловлен рядом молекулярных механизмов, включающих уменьшение секреции ренина, ренопротективное, противовоспалительное и, соответственно, сосудопротекторное воздействие (3).

Открытие De Luca Hector (1998) специфических рецепторов для витамина D не только в тканях-мишенях — кишечнике, костях, почках, — но и в других тканях, а также идентификация рецепторов в раковых клетках указывают на более широкие функции витамина, чем только регуляция обмена кальция и остеогенеза. В ходе научных исследований было установлено, что витамин D модулирует секрецию инсулина, тиреоидных гормонов и паратгормона. Адекватный фотосинтез в коже витамина D3 рассматривается как важный антиканцерогенный фактор, а также как дополнительный фактор в преодолении глюкозотолерантности, в борьбе с ожирением (1).

Витамин D3 влияет на ядра клеток-мишеней и стимулирует транскрипцию ДНК и РНК, что сопровождается усилением синтеза специфических протеидов (4). House M. D. (2011) также сообщает, что от витамина D зависит восприимчивость организма к кожным заболеваниям, болезням сердца и раку. В географических областях, где пища бедна витамином D, повышена заболеваемость атеросклерозом, артритом, диабетом, особенно юношеским. Он повышает иммунитет (уровень витамина D в крови служит

одним из критериев оценки ожидаемой продолжительной жизни больных СПИДом), этот витамин необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови. А при наружном применении витамина D3 уменьшается характерная для псориаза чешуйчатость кожи. Есть также данные, что, улучшая усвоение кальция и магния, витамин D помогает организму восстанавливать защитные оболочки, окружающие нервы, поэтому он включается в комплексную терапию рассеянного склероза (4).

Во многих научных исследованиях доказано активное участие витамина D в регуляции иммуногенеза и клеточной пролиферации. В обзоре Громовой О.А. (2007) показано, что иммунотропные эффекты витамина D проявляются в подавлении экспрессии рецепторов к трансферрину на макрофагах (W.F.C. Rigby et al., 1985), подавлении образования CD23-клеток (Ch. Fargeaset al., 1990), активности и пролиферации Т-хелперов в зависимости от концентрации ИЛ-1: при низкой концентрации ИЛ-1 витамин стимулирует пролиферацию Т-хелперов почти в 50 раз; в оптимальных (физиологических) концентрациях подавляет индукцию и пролиферацию; при повышенной концентрации ИЛ-1 повышает индукцию, но блокирует пролиферацию Т-хелперов (D.L. Lacey et al., 1987). Кроме того, ИФН-гамма дозозависимо усиливает образование кальцитриола (1,25- (OH) 2-D3) альвеолярными макрофагами, что оптимизирует антиген-презентирующую функцию (H. Koeffler, Phillipe et al., 1990), а повышенные дозы витамина D оказывают подавляющее действие на процессы гуморального и клеточного иммунных ответов (S.K. Shiozawa et al., 1985; K. Muller et al., 1988). Известно также, что под действием кальцитриола происходит окончательная дифференцировка промиелоцитов HL-60 в макрофаги (R.L. Paguette et al., 1991). Поэтому витамин D3 нашел применение в качестве дифференцирующего агента в схемах лечения недифференцированных лейкозов и карцином. Кальцитриол индуцирует синтез С-связывающих белков: кальбиндина кишечного эпителия, S100 нейронов, парвальбулина и тропонина мышечной ткани и кальцимединов в многочисленных тканях (в том числе в лимфоидной) (1). Автор отмечает, что для восстановления функции макрофагов и лимфоцитов при иммунодефиците, обусловленном D-недостаточностью, необходим прием всего 450 МЕ витамина D3 в день в течение 2–3 месяцев.

ГРУППА РИСКА

Если человек достаточно время и регулярно находится под солнцем, дефицит витамина D возникает редко. У взрослых людей дефицит проявляется повышенной утомляемостью, плохим самочувствием, затрудненным заживлением переломов. Также развивается остеопения (рахит), наблюдается деминерализация костей, частые переломы.

Чаще недостаток витамина D возникает у пожилых людей, которые фактически постоянно находятся дома и мало бывают под солнечными лучами. Поэтому в организме не продуцируется витамин D3, на долю которого приходится до 80% оптимального для организма количества витамина. Почти четверть пожилых пациентов,

находящихся в стационарах, в разной степени страдают от остеопороза.

Кроме того, в группу риска гиповитаминоза D попадают беременные и кормящие женщины, т.к. их организму требуется повышенное количество витамина, а также жители районов Севера, где отмечается недостаточная инсоляция.

Дефицит витамина может развиваться также при повышенных физических и умственных нагрузках. Угрожаемы по этому дефициту большинство жителей мегаполисов, подверженные стрессам, спортсмены, научные работники и т.д. В дотации витамина D нуждаются также студенты, школьники, офисные работники.

У детей при недостатке витамина D развивается рахит. Авитаминоз D снижает процесс всасывания кальция и освобождение его из костей, что вызывает стимуляцию синтеза паратгормона паращитовидными железами. Возникает и развивается вторичный гиперпаратиреоз, способствующий вымыванию кальция из костей и выведению фосфата с мочой.

При рахите у детей наблюдается задержка сроков прорезывания зубов, размягчение плоских костей черепа с уплощением затылка, а в области теменных и лобных бугров формируются наслоения («квадратная голова», «олимпийский лоб»), могут отмечаться деформации лицевого черепа (седловидный нос, высокое готическое небо), искривление нижних конечностей, деформация таза («плоский таз»), формы грудной клетки («куриная грудь»). Также при рахите наблюдаются нарушения сна, потливость, раздражительность.

Надежной профилактикой рахита (с учетом различных факторов — полноценности питания, физической активности, географического региона) является регулярный прием витамина D во время беременности.

Повышена потребность в витамине D у людей, испытывающих недостаток ультрафиолетового облучения: жителей регионов с повышенной загрязненностью атмосферы, работающих в ночную смену или просто ведущих ночной образ жизни, лежащих больных, не бывающих на открытом воздухе, у людей с темной кожей (негроидная раса, загорелые люди), у тех, кто придерживается вегетарианской диеты или употребляет в пищу недостаточное количество жиров.

Отрицательно влияют на усвоение витамина D расстройства кишечника и печени, дисфункция желчного пузыря.

ИЗБЫТОК ВИТАМИНА D И БЕЗОПАСНОСТЬ

Поскольку витамин D имеет отношение к жирорастворимым витаминам, это значит, что в большой дозировке он может стать токсичным. Но если человек не принимает данный витамин в громадных количествах, а лишь как биодобавку, такая проблема, конечно, не возникнет. Простая пища или диета для большинства людей содержит безопасное количество витамина D (4).

Избыток витамина D может стать, прежде всего, причиной повышения содержания кальция в крови. Кальций переносится из кости в другие органы и ткани, нарушая их функции. Наблюдаются отложения кальция в стенках артерий, в мышце сердца, в печени, почках и легких, т.е.

происходит процесс окостенения, обызвествления. Нарушается обмен веществ, увеличивается хрупкость скелета.

Признаки избытка витамина D могут наблюдаться у детей, когда мамы произвольно повышают дозы препарата, причем, значительно. У маленьких детей возможно развитие синдрома, при котором отмечаются плохое общее развитие, слабый рост, малые прибавки массы тела, сниженный аппетит и раздражительность. Наиболее опасно сочетание приема эргокальциферола и активного кварцевого или солнечного облучения. Развитие тяжелого и острого состояния избытка витамина D в организме возможно также после приема особо крупных доз рыбьего жира.

Поэтому при показаниях к приему препаратов витамина D требуется строгое соблюдение рекомендуемой дозировки.

К ранним симптомам передозировки витамина D относятся: тошнота, потеря аппетита и снижение массы тела, полидипсия, полиурия, гипертензия, запоры, мышечная ригидность. Причинами смертельных исходов в самых тяжелых случаях гипervитаминоза, как правило, являются почечная недостаточность, отек мозга, ацидоз и гиперкальциемические аритмии.

Людам, которые страдают от нарушений абсорбции жира, например, при дефиците энзима поджелудочной железы, муковисцидозе, болезни Крона или же заболеваниях печени необходимо обратить свое повышенное внимание на использование витамина D, который является, как было сказано выше, жирорастворимым веществом.

Препараты витамина D противопоказаны при таких заболеваниях и состояниях как:

- гиперкальциемия,
- туберкулез легких (активные формы),
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- острые и хронические заболевания печени и почек,
- органические поражения сердца.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D

Одним из способов профилактики дефицита витамина D в организме является рациональное сбалансированное питание с включением продуктов, богатых этим витамином.

Еще одним способом получить в полной дозе витамин D является длительное пребывание на солнце. Нужно иметь в виду, что солнцезащитный крем заметно снижает способности кожи эффективно синтезировать данный витамин (4).

При условии, что организм получает достаточное количество ультрафиолетового излучения, потребность в витамине D компенсируется полностью. Однако количество витамина D, синтезируемого под действием солнечного света зависит от таких факторов как:

- длина волны света (наиболее эффективен средний спектр волн, который мы получаем утром и на закате);
- исходная пигментация кожи (чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света);
- возраст (стареющая кожа теряет свою способность синтезировать витамин D);



- уровень загрязненности атмосферы (промышленные выбросы и пыль не пропускают спектр ультрафиолетовых лучей, потенцирующих синтез витамина D, этим объясняется, в частности, высокая распространенность рахита у детей, проживающих в Африке и Азии в промышленных городах).

Дополнительными пищевыми источниками витамина D являются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток. Однако на практике молоко и молочные продукты далеко не всегда содержат витамин D или содержат лишь следовые (незначительные) количества, поэтому их потребление, к сожалению, не может гарантировать покрытие потребности организма в этом витамине. Кроме того, в молоке содержится большое количество фосфора, который препятствует усвоению витамина D (4).

Учитывая современные дефициты питания, склонность к гиподинамии и недостаток инсоляции в силу географических особенностей района проживания или образа жизни, остро встает вопрос о выборе препаратов витамина D, эффективно профилактирующих гиповитаминоз.

Выбор препарата витамина D — прерогатива врача, который должен оценить состояние пациента, наличие или отсутствие признаков дефицита витамина D (у детей — рахита), неврологической симптоматики и т.д.

Так, с профилактической целью витамин D рекомендуется детям уже с 1 месяца жизни и назначается длительным курсом с перерывом на летний период. Предпочтение отдается препаратам натурального происхождения. По поводу дозировок витамина D продолжается дискуссия и в наши дни. Традиционной профилактической суточной дозой считается 400 МЕ.

На фармацевтическом рынке в настоящее время есть много разных форм препарата витамина D. Одним из наиболее совершенных считается МИНИСАН® — оригинальный препарат финской компании Verman. Удобны в применении жевательные таблетки препарата, содержащие по 400 МЕ витамина D3, что соответствует суточной потребности организма. Таблетки разрешены к применению у детей от 3 лет и у взрослых. А для детей более раннего возраста МИНИСАН® выпускается в каплях. В составе препарата отсутствуют аллергенные добавки. Препарат имеет природное происхождение.

При назначении витамина D рекомендуется одновременно назначать препараты кальция, витамин А, а также аскорбиновую кислоту и витамины группы В (3,4).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА D С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Прием витамина D должен осуществляться в разное время с препаратами, понижающими уровень холестерина, т.к. нужно принимать во внимание, что они могут нарушать всасывание жиров и жирорастворимых витаминов.

Прием минеральных слабительных средств также препятствует всасыванию витамина D, а синтетические слабительные могут нарушать обмен витамина D и кальция.

Кортикостероидные гормоны способствуют выведению витамина D из организма, а также нарушают всасывание и обмен кальция.

Антациды также влияют на всасывание витамина D.

Барбитураты и дифенин нарушают метаболизм витамина D, вследствие чего может развиваться рахит и остеомаляция у взрослых.

Некоторые противотуберкулезные препараты (парааминосалицилат) могут изменять обмен витамина D и нарушать баланс кальция и фосфора.

В свою очередь, витамин D может снижать эффективность сердечных гликозидов.

Прием витамина D в значительных дозах может приводить к дефициту железа. Это объясняется тем, что витамин D стимулирует поглощение кальция в кишечнике, кальций конкурирует за всасываемость с железом (4).

Витамин D стимулирует всасывание в кишечнике магния, а также не позволяет терять с мочой фосфаты.

Нормальный метаболизм витамина D в печени (где активируются предшествующие формы) невозможен при недостатке витамина E.

Любители кофе знают, что кофеин вступает во взаимодействие с рецепторами витамина D и снижает его свойства. Для того чтобы избежать такой ситуации, нужно стараться ограничивать себя в потреблении кофеина до 300 мл в день или же следует увеличить объем поступающего кальция, чтобы эффективно сбалансировать сочетание веществ (4).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, значение витамина D для организма трудно переоценить. Функции этого витамина-гормона не ограничиваются влиянием на фосфорно-кальциевый обмен и укреплением костной ткани и эмали зубов. Он оказывает большое влияние на иммуногенез, профилактирует не только рахит у детей и остеопороз у взрослых, но и онкологические, сердечнососудистые заболевания, в частности, гипертоническую болезнь, диабет, неврологические заболевания и т.д. Витамин D практически необходим для нормального функционирования всех систем организма.

В медицинской практике в настоящее время преимущество отдается препаратам витамина D натуральной природы, имеющим формы выпуска для всех возрастных групп населения и содержащим адекватные дозировки витамина. ☺

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Громова О.А. Витамин D (эргокальциферол, холекальциферол) // Практика педиатра, май, 2007.
2. Бондарь В.И. Проблема питания современного человека. Витамины и витаминopodobные вещества // Пятиминутка, № 1, 2012 (18), С. 26–32.
3. Спиричев В.Б., Громова О.А. Витамин D и его синергисты // Земской врач, № 2 (13), 2012, С. 33–37.
4. House M.D. Медицина, Лекарства и витамины, 2011.



И.Шуваева,
Санкт-Петербург, тел. 8-921-185-18-08,
скайп: givinglight7, e-mail: levira@list.ru

ПРОГРАММА FAVAO — НОВОЕ СЛОВО В БОРЬБЕ С ОЖИРЕНИЕМ

У каждого современного человека есть все шансы набрать лишний вес и потерять здоровье. До сегодняшнего дня способы борьбы с лишним весом были ограничены: какие-то программы БАД, диета, физические нагрузки, и все было безрезультатно или давало временный эффект. А когда мы пытаемся преодолеть свои собственные слабости, последнее, что нам нужно — это слабое решение.

FAVAO отличается от многочисленных существующих программ по контролю лишнего веса. Самые преданные своему делу, опытные и внимательные специалисты мирового уровня в вопросах фитнеса и здорового питания усовершенствовали программу здорового образа жизни FAVAO, объединив все необходимые элементы для того, чтобы выработать у людей продолжительные и устойчивые привычки, которые изменят их отношение к здоровому образу жизни.

Взяв за основу продукты для красоты и здоровья, FAVAO объединило высококачественное питание и разумный стиль жизни, давая возможность удовлетворить те потребности, которые игнорирует современный образ жизни. Данная программа не является курсом нескольких недель или месяцев, это изменение стиля жизни.

В программу FAVAO входят несколько продуктов. Далее о них подробнее.

FAVAO Детокс объединяет в себе такие ингредиенты, как сенна, молочный чертополох, корень лопуха, крушину и экстракт мангостина (*О чудесных свойствах мангостина читайте в «Пятиминутке» №3-4-2013 г., №1-2014 г.*). Все ингредиенты являются натуральными. Рекомендуется обычно употреблять ежедневно перед сном в течение 2 недель. Затем курсы повторяют с небольшими перерывами.

Несмотря на то, что состав FAVAO Детокс безопасен, этот продукт рекомендован к употреблению взрослым (от 18 лет) и не рекомендован беременным женщинам и кормящим матерям.

FAVAO Пищевые волокна (Fiber) включает в свой состав нерастворимые и растворимые волокна с пре- и пробиотиками, что способствует хорошей работе пищеварительной системы. Это сочетание создает ощущение сытости. Волокна растворяются в воде и становятся густой гелеобразной субстанцией. Они содержатся в овсе, горохе, бобах, яблоках, цитрусовых, моркови, ячмене и подорожнике. Мука грубого помола, отруби пшеницы, орехи

и различные овощи являются хорошим источником нерастворимых волокон.

Пищевые волокна (Fiber) содержат уникальную запатентованную смесь, состоящую из волокон псиллиума, овса, инулина, овсяных отрубей, мангостина и следующих бактерий: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*. Продукт способствует нормализации работы пищеварительной системы. Рекомендуется принимать один раз в день по утрам.

FAVAO Метаболик фиточай сочетает в себе мангостин, чай мате, корицу, бархатную фасоль и экстракт цитрусовых фруктов. Было проведено несколько сот клинических исследований, в ходе которых были получены положительные результаты употребления фиточая на основе мангостина. Продукт также предназначен для ежедневного применения. Несмотря на то, что состав фиточая безопасен, он рекомендован к употреблению взрослым (от 18 лет) и не рекомендован беременным женщинам и кормящим матерям.

FAVAO Протеин содержит смесь растительных протеинов для обеспечения организма целым спектром аминокислот. Это универсальный низкокалорийный протеиновый коктейль, который можно использовать как часть программы ежедневного питания FAVAO. FAVAO Протеин — это простой и низкокалорийный способ употребления высококачественного протеина для людей всех возрастов. Не рекомендуется использовать протеиновый коктейль как основной источник питания; употребление 2 или 3 порций в день должно быть вполне достаточным. Особенно рекомендуется спортсменам. Идеальный вариант: употреблять данный продукт FAVAO до или после занятий спортом. В одной порции содержится около 100 калорий и 13 г. протеина, полученного из белка сыворотки и риса. Протеин представляет собой смесь с разветвленной цепью аминокислот, включающую лейцин, валин и изолейцин.

Обладает натуральным вкусом стевии, органического сока тростника и другими натуральными вкусами. Протеин содержит 2 г. сахара. Может использоваться сторонниками вегетарианства. В каждой упаковке содержится 30 порций.

Прежде чем начать употребление данных продуктов, предварительно необходимо ознакомиться с инструкцией и посоветоваться с лечащим врачом.

Будьте здоровы!





Колесников И. В.,
Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия

ФИНСКАЯ ХОДЬБА — ПЕРСПЕКТИВНЫЙ МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ И ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Современный спорт характеризуется резким повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что приводит к увеличению риска получения травм спортсменами. Спортивная травматология — одна из областей спортивной медицины — занимается, в частности, проблемами комплексной реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цель реабилитационной программы — максимально возможное восстановление функционального состояния спортсмена в минимальные сроки.

Процесс реабилитации после травм осуществляется в три этапа: 1-й этап — медицинская реабилитация; 2-й этап — спортивная реабилитация и 3-й этап — начальная спортивная тренировка. На этапе спортивной реабилитации для повышения общего уровня работоспособности организма и усиления адаптации кардиореспираторной системы спортсмена сейчас используются циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, бег на лыжах).

Предлагается на этом этапе реабилитации использовать финскую ходьбу. Финская ходьба (англ. Nordic Walking) известна ещё как: северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба. Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок. Использование палок позволяет уменьшить нагрузку на позвоночник, голеностопный и коленный суставы, что очень важно после травм ОДА. При занятии финской ходьбой задействованы до 90% мышц тела. Сжигается на 40% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Так как занятия проходят на свежем воздухе, кровь насыщается кислородом,

что приводит к более быстрому восстановлению тканей мышц спортсмена. Финская ходьба — это еще и прекрасная кардиотренировка.

Проведенные исследования достоверно показали, что использование финской ходьбы при реабилитации спортсменов после травмы ОДА, приводит:

- к ликвидации остаточных явлений травматических повреждений;
- к укреплению мышечно-связочного аппарата пораженной конечности и улучшению функционального состояния ОДА в целом;
- к уменьшению времени вхождения спортсмена в тренировочный процесс.

Этот вид физической активности сейчас очень популярен у людей пожилого возраста. Сейчас в каждом районе г. Санкт-Петербурга созданы группы для занятий финской ходьбой. Общефизическое состояние здоровья занимающихся совместно контролируют кафедра спортивной медицины НГУ «Физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта» и Центр здоровья Приморского района г. Санкт-Петербург. Для этого два раза в год проводятся медицинские обследования. В исследованиях применяются линейные и угловые измерения, измеряются в покое показатели работы дыхательной и сердечнососудистой систем, сопоставляются результаты анализов крови.

Результаты исследований доказывают, что у людей, занимающихся финской ходьбой, снижается индекс массы тела, а также происходит замещение жировой ткани мышечной, нормализуются артериальное давление, по-

казатели сахара и холестерина в крови, увеличивается жизненный объем легких, улучшается общефизическое состояние человека, повышается настроение. Те, кто регулярно занимался финской ходьбой, стали реже болеть. Возможность получения травмы при финской ходьбе значительно ниже, чем при беге. Все вышеперечисленное говорит о том, что людям пожилого возраста для поддержания хорошей физической формы может быть рекомендована финская ходьба.

Не менее хорошие результаты показало использование финской ходьбы при реабилитации после замены тазобедренного сустава. У меня в группе занимались финской ходьбой три человека после такой операции. При ходьбе палки используются как дополнительные опоры. На оперированную ногу вес тела переносится не полностью, а частично, так как через руки распределяется и на палки. При использовании финской ходьбы укрепляются мышцы спины, формируется правильная осанка и не происходит искривление позвоночника, как при стандартном применении трости. Важной задачей считается заживление тканей после хирургического вмешательства. Так как при ходьбе увеличивается потребление кислорода, то и клетки организма получают дополнительные питательные вещества, что ускоряет процесс реабилитации. Наблюдения показали, что использование финской ходьбы после замены тазобедренного сустава уменьшает время реабилитации на 4–6 недель.

При использовании финской ходьбы во время реабилитации после инсульта были получены также хорошие результаты. Основные последствия инсульта — это двигательные расстройства, как правило, односторонние,

нарушение речи, ухудшение памяти, одностороннее или двустороннее снижение зрения, снижение умственной активности, личностные изменения. Я занимался финской ходьбой с мужчиной после инфаркта мозга и женщиной после разрыва артериальной аневризмы. Главной сложностью была раскоординация движений. После 5 занятий с женщиной и 7 занятий с мужчиной эта проблема была решена. При использовании финской ходьбы мы добились положительных изменений в неравномерном распределении тонуса в конечностях, купирования мышечной спастики. После двух месяцев таких занятий оба пациента: и мужчина, и женщина, перешли к ежедневным часовым самостоятельным занятиям. Через полгода восстановилась походка, улучшилась речь.

Всех этих положительных результатов мы добились при сочетании комплекса медикаментозных препаратов, массажа и финской ходьбы. ☞

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л.А.Бутченко, В.В.Большагин, И.М.Королева, М.В.Осокин. Медицинские вопросы физической культуры взрослых людей — СПб.: [б.и], 1994. — 36с.
2. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология — М.: «Физкультура и спорт», 1976. — 152 с.
3. Качан Е.Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на метаболические нарушения в группе лиц пожилого и старческого возраста. / Качан Е.Ю., Колесников И.В., Терехина Н.Т. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2013. — № 7 (101). — С.64–67.

ПО ТЕМЕ...

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подпорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия — около 1940 года — связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Первенство описания ходьбы с палками как отдельного вида спорта принадлежит Маури Рэпо (статья «Hiihdon lajiosa» в 1979). Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников и содержит первые описания движений: как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом, и какие палки для этого нужны.

В 1997 году фирма *Exel Oyj* изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. Термин «Nordic Walking» создан и стал известен благодаря маркетингу *Exel Oyj* в 1999.

В конце 1997 года газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. В проект было вложено 50 000 марок. К концу 1998 обучено около 2000 преподавателей-наставников, начинается бум, переклестнувшийся в другие страны.

Согласно исследованию 2004 года, сделанному *Suomen Gallup* и спортивным обществом *Suomen Latu*, в Финляндии было 760 000 занимающихся ходьбой с палками.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» — Nordic walking. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском

городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

Эффект от занятий северной ходьбой:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90% всех мышц тела.
- Сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечнососудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Техника ходьбы с палками: Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает.

<http://ru.wikipedia.org/>



Л. Н. Карташова,

аспирант кафедры спортивной медицины и технологий здоровья,
Институт здоровья и спортивной медицины, НГУ физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ЗВУКОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ В ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ МУКОВИСЦИДОЗОМ

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Муковисцидоз (МВ) (кистофиброз поджелудочной железы) — часто встречающееся генетически детерминированное заболевание, характеризуется поражением всех экзокринных желез жизненно важных органов и систем.

При этом заболевании в той или иной степени вовлекаются в патологический процесс весь организм, но в большей степени — органы дыхания и органы пищеварения.

Патогенез муковисцидоза достаточно сложен и до конца детально не изучен, но основой клинко-патогенетических проявлений этого заболевания является гиперсекреция слизиобразующими железами и клетками слизистых секрета повышенной вязкости (название заболевания от лат. mucus — слизь и viscidus — липкий).

Гиперпродукция вязкого секрета в бронхолегочном аппарате приводит к формированию обструктивного синдрома, присоединению вторичной инфекции, резистентной к большинству антибиотиков. Рецидивирующий хронический инфекционно-воспалительный процесс наиболее часто проявляется непрерывно текущим гнойно-обструктивным бронхитом или тяжелыми повторными пневмониями (по несколько раз в году). На фоне рецидивов хронической бронхолегочной инфекции, часто провоцируемых эпидемиями респираторных вирусных заболеваний, развиваются вторичные морфологические изменения в легких (бронхоэктазы, эмфизема, диффузный пневмосклероз) и в сердечнососудистой системе (легочное сердце), а также недостаточность кровообращения. Трагический финал этого тяжелого заболевания проявляется тяжелой дыхательной и сердечной недостаточностью, несовместимой с жизнью.

Ежедневное эффективное очищение дыхательных путей — единственное условие, при котором возможно

уменьшить количество обострений, остановить прогрессирование заболевания и улучшить его прогноз.

В комплексной терапии муковисцидоза большое значение имеют и немедикаментозные методы терапии, направленные на улучшение эвакуации слизи из дыхательных путей.

Особый интерес представляет исследование влияния звуковой дыхательной гимнастики на функциональное состояние дыхательной и сердечнососудистой системы детей с муковисцидозом.

Цель исследования: разработать и апробировать методику звуковой дыхательной гимнастики в комплексной физической реабилитации детей среднего школьного возраста, страдающих муковисцидозом.

Задачи исследования:

1. Разработать систему средств и методов комплексного воздействия физическими упражнениями с использованием ЗДГ для детей среднего школьного возраста имеющих заболевание МВ.

2. Экспериментально обосновать эффективность методики звуковой гимнастики для детей среднего школьного возраста, страдающих муковисцидозом.

3. Оценить влияние разработанной методики в комплексной физической реабилитации детей среднего школьного возраста с муковисцидозом на их функциональные возможности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования были сформированы две группы: экспериментальная (n=15) и контрольная (n=15). Возраст детей — от 7 до 14 лет, все дети — с диагнозом муковисцидоз лёгкой и средней степени тяжести.

Таблица 1

Дифференцированная программа при МВ

I часть	II часть	III часть	IV часть
Разминка — 15 мин	Основная часть — 30 мин	Заключительная часть — 10 мин	Проверка — 5 мин
Упражнения на мини-батуте Упражнение «сантиметр» Упражнения на гимнастических мячах Ходьба, наклоны, приседания, упражнения на гимнастической стенке Ингаляция с муколитиком	Клопф-массаж Дренажные положения тела Аутогенный дренаж Упражнения с «давящей лентой» Флаттер ПЕП-маска	Ингаляция с антибиотиком Упражнения на гимнастических мячах Подвижные игры: прыжки со скакалкой и на мини-батуте, игры с мячом Ходьба, наклоны, приседания, упражнения на гимнастической стенке Упражнения на расслабление, диафрагмальное дыхание Игры с элементами дыхательных упражнений	Форсированный выдох — 1 раз Кашель — 1 раз Плавное окончание занятия (беседа, вопросы о самочувствии)

Пациентам экспериментальной группы проводился комплекс кинезитерапии при МВ вместе со звуковой дыхательной гимнастикой (ЗДГ) и виброжилетом Vest. Пациенты контрольной группы получали только комплекс физических упражнений при МВ.

Занятие кинезитерапии (КТ) с детьми проводилось в условиях стационара Детской городской больницы Святой Ольги в период стабильной ремиссии заболевания, в тонизирующем режиме.

Для составления индивидуальной программы занятий КТ достаточно использовать по 2–3 упражнения из каждой группы указанной таблицы (таб. 1).

Нами была включена ЗДГ в конце III части с использованием вибро-жилета Vest.

Задачи методики ЗДГ:

- Увеличение продолжительности выдоха
- Расслабление спазмированных бронхов и бронхиол
- Дренаж бронхов

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе проведённого исследования были получены результаты, представленные в таблицах 2, 3 и 4.

Таблица 2

Оценка пробы Генча у пациентов с МВ

Группы пациентов	Оценка пробы Генча	
	До занятия ЗДГ ($M \pm m$)	После занятия ЗДГ ($M \pm m$)
Экспериментальная группа (n=15)	16,2±6,86	18,5±6,94*
Контрольная группа (n=15)	12,06±13,0	13,66±17,5
Достоверность	* статистически значимые отличия от значений контрольной группы ($p=0,005$). $p=0,05$ — различия достоверны по сравнению с исходными значениями.	

Таблица 3

Оценка пробы Штанге у пациентов с МВ

Группы пациентов	Оценка пробы Штанге	
	До занятия ЗДГ ($M \pm m$)	После занятия ЗДГ ($M \pm m$)
Экспериментальная группа (n=15)	23,4±11,41	28,6±14,0*
Контрольная группа (n=15)	21,6±153,1	23,6±103,2
Достоверность	* статистически значимые отличия от значений контрольной группы ($p=0,005$).	

Таблица 4

Оценка PS/SatO2 у пациентов с МВ

Группы пациентов	Оценка PS/SatO2			
	До занятия ЗДГ ($M \pm m$)		После занятия ЗДГ ($M \pm m$)	
	PS	SatO2	PS	SatO2
Экспериментальная группа (n=15)	96,3±58,9	95,1±5,83	96,2±28,4	98,1±1,40*
Контрольная группа (n=15)	99,13±202,1	95,8±80,45	95,0±7,0	97,2±2,06*
Достоверность	* статистически значимые отличия от значений контрольной группы ($p=0,005$).			

Примечание: * обозначает достоверное значение



ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования нами разработана система средств и методов комплексного воздействия физическими упражнениями с использованием звуковой дыхательной гимнастики для детей среднего школьного возраста, имеющих заболевание муковисцидоз.

2. Экспериментально обоснована эффективность использования методики звуковой дыхательной гимнастики в комплексной физической реабилитации детей среднего школьного возраста имеющих заболевание муковисцидоз.

3. Разработанная методика звуковой дыхательной гимнастики в комплексной физической реабилитации детей среднего школьного возраста с муковисцидозом оказывает положительное влияние на их здоровье и функциональные возможности. ☺

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Капранов Н.И. Муковисцидоз (современные достижения и проблемы).—М.: Медпрактика, 2001.—76 с.
2. Кокосов А.Н. ХОБ и обструктивная болезнь лёгких. — СПб., 2002.
3. Муковисцидоз: учебное пособие для врачей/ А.В.Орлов, О.И.Симонова, О.П.Романенко, Д.И.Шадрин. — СПбМАПО, 2010—119с.
4. Симонова О.И. Эффективность кинезитерапии при муковисцидозе у детей: Дис...д-ра мед наук: — М., 2001.
5. Хрущёв С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учебное пособие. — М., 2006.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Приглашаем принять участие в 3 международной научно-практической конференции в Санкт-Петербурге, посвященной крайне актуальной теме:

Инновации в реабилитации.

Реабилитация и оздоровление различных категорий населения в современных условиях в России и за рубежом.

Место проведения (уточняется)
25–26 ноября 2014 г.

В программе конференции:

1. Новые подходы к реабилитации и оздоровлению различных категорий населения в России и за рубежом.

- Опыт российско-венгерского сотрудничества в области реабилитации и оздоровления пациентов. Возможности венгерской курортологии. Курорты Хевиз, Будапешт, Тапольца, Хайдусобосло, Дебрецен и др.
- Информационный центр курортологии и лечения за рубежом — в помощь отечественной системе реабилитации и оздоровления пациентов.
- Венгерская стоматология. Актуальность профилактики и своевременного лечения стоматологических заболеваний.
- Система оздоровления немецкого психолога-биосенса Виктора Филиппи. Замок-отель-оздоровительный центр Таубенхайм (Германия)
- Состояние системы реабилитации детей с психоневрологической и ортопедической патологией в Санкт-Петербурге. Сотрудничество с Институтом им. А. Петё (Будапешт)
- Роль питания в реабилитации и оздоровлении
- Вода как лечебный и оздоровительный фактор. Современные критерии качества воды.
- Возможности повышения квалификации в СПб и за рубежом врачей и среднего медперсонала в области реабилитологии и курортологии.

2. Проблемы комплексной реабилитации и оздоровления детей. Профилактика как основа системы детского здравоохранения.

- Программа обследования, лечения и оздоровления часто болеющих детей.
- Возможности реабилитации и оздоровления детей в Венгрии: природные соляные пещеры, термальные источники, летние и каникулярные оздоровительные лагеря. Семейный оздоровительный отдых.
- Система реабилитации детей в детских поликлиниках и санаториях: достижения и недостатки.
- Проблемы реабилитации детей с ДЦП. Возможность применения новых методов в системе реабилитации детей с ДЦП.
- Реабилитация детей с муковисцидозом, бронхиальной астмой и др. бронхо-легочной патологией.
- Реабилитация детей с ожирением.
- Классические и не классические методы оздоровления детей. Гомеопатия. Фитотерапия. Физическая рекреация. Звуковая гимнастика.
- Влияние классической музыки на здоровье детей.

Прикладная реабилитация. Мастер-классы, презентации. Дискуссия.

Дополнительно:

- Демонстрации фармацевтических компаний, производителей материалов и аппаратуры медицинского назначения, производителей качественного питания, минеральной и питьевой воды и т.д.
- Культурная программа.

Организатор конференции:

ООО «Издательский Дом СТЕЛЛА», Санкт-Петербург — учредитель и издатель научно-практического журнала для врачей «Пятиминутка» и научно-популярного журнала «Все, о чем Вы хотели спросить педиатра», Информационный центр курортологии и лечения за рубежом

Справки по тел. +7-921-589-15-82, e-mail: stella-mm@yandex.ru



Н. А. Гинзбург,
Великий Новгород, Россия

ЭХО ХЕВИЗА: И РУССКАЯ МУЗЫКА ПЛЫЛА НАД ВЕНГЕРСКОЙ ЗЕМЛЕЙ...

В 2011 году мою статью о воде посоветовали разместить у Марины Аркадьевны Мамаевой в журнале «Пятиминутка». Проницательный игумен Макарий из Хутынского монастыря в июле благословил поехать в редакцию и, предвидя успех встречи, сказал: «Езжай, езжай — приедешь помолодевшая». Действительно, полное понимание и поддержку нашла у Марины Мамаевой, а статья осенью вышла в обоих журналах: и для родителей, и для врачей. Затем последовали приглашения выступить с докладами на медицинских конференциях и побывать на необычных мероприятиях для врачей из цикла «Медицина и музыка» в историческом литературно-музыкальном салоне графов Виельгорских на Итальянской, д.6. После выступления на международной конференции в Санкт-Петербурге 19 ноября 2013 года, организованной издательством, меня позвали в венгерский город Хевиз на конференцию по альтернативной медицине в феврале 2014 года. Кстати, кто в ноябре внял страстным призывам пить по 3 стакана правильной воды в сутки, в Хевизе выглядели уже помолодевшими.

Много хорошего слышала об этом уютном, волшебном курорте Хевиз с термальным одноименным озером. Озеро нас встретило, окутанное клубившимся туманом, а вокруг него зеленели деревья и цветы на клумбах в хрустальных ожерельях.

Марина Мамаева собрала под своим крылом людей, в душах которых звенят колокольчики творчества. Слово цветущий оазис, созданное ею сообщество и дело идут на пользу людям и воспринимаются как глоток свежего воздуха и чистой воды. На конференции в непринужденной обстановке можно было поделиться своими знаниями и почерпнуть новые. Именно в завершение конференции подготовленная предыдущими выступлениями аудитория приняла выступление народных целителей очень доброжелательно и с пониманием. На мой взгляд, произошло важное событие, которое показало целесообразность сотрудничества классической медицины и целительства как части медицины народной. Ведь целительство — это дар Божий, данный доброму человеку, дар видеть глубинно и по-особенному. Целительница Татьяна Мазалова — само спокойствие, и человеческий организм видит насквозь, как аппарат «Оберон». Она еще и родное сердце. От Татьяны и от фантастического озера Балатон, расположенного недалеко от Хевиза, наполняешься гармонией и редкостным умиротворением...

Все доклады были интересные и насыщенные и, как правильно отметил участник конференции В. И. Курков: «И никакой воды в выступлениях».

В Хевизе можно было принять лечебные и оздоровительные процедуры. Мне очень понравился массаж с ароматическими маслами. А супруги из Молдавии поделились лечебным эффектом озера: вот уже третий год они приезжают в Хевиз на две недели, муж спасается от подагрических болей, а жена от болей в позвоночнике.

Все люди — нити в ткани Божией (по словам философа Ильина И. А.). В команде Марины Мамаевой нити натуральные, прочные, как лен, и нежные, как шелк, и никакой синтетики! Марина попала «в яблочко», когда поселила нас со Светланой Конкевич в одном номере. Светлана — удивительный человек, кандидат педагогических наук, талантливый гид и музыкант. И чудо свершилось! У нас со Светланой оказалось много общего, жилось нам мирно и уютно. Общим оказался и восторг от дивной музыки очень талантливого современного композитора Владимира Коровицына. Заключительным аккордом конференции в Хевизе стал фортепианный концерт. Я рассказала о творческом пути композитора, моего земляка, и показала его фотоальбом. Светлана исполнила мелодичную музыку Коровицына и других композиторов, наполнив наши сердца удивительной гармонией и искренней радостью. И русская музыка плыла над венгерской землей...

Как важно специалистам вместе пожить с недельку в одном отеле, тут все родственные души и притянулись. Не хотелось расставаться. Некоторые участники конференции в марте плавно переместились со Светланой в тур в Финляндию. Там я увидела трогательную скульптурную композицию — сова бережно прикрывает своими крыльями совят. Подумалось, как наша Марина...

И вот 29 марта 2014 года — очередной праздник у радушной хозяйки Тамары Васильевой на Итальянской улице — это 7 лет Издательскому Дому СТЕЛЛА, детищу Марины Мамаевой. Как она и задумала, журналы получают живые, интересные, а как же иначе? В цветущем оазисе рождаются! С каждым годом все выше их уровень, статьи присылают со всей России, а теперь и из Германии, Венгрии, Украины, Японии и других стран.

На приглашение Марины все слетелись! Радость встречи родных людей с объятиями и поцелуями, цветами и поздравлениями! Колокольчики звенят...

А как «хевизцы» преобразились — помолодели и посветлели лицами! Приятно быть своим человеком в такой чудесной компании!



М. Б. Крутинская,
врач-невролог, поликлиника № 102, Санкт-Петербург

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ОСТРЫХ И ПРЕХОДЯЩИХ НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Список сокращений:

АД — артериальное давление.

ИИ — ишемический инсульт.

ЛФК — лечебная физкультура.

МРТ — магнитно-резонансная томография.

ОНМК — острое нарушение мозгового кровообращения.

ПИБ — постинсультная боль.

ПНМК — проходящее нарушение мозгового кровообращения.

ДИАГНОСТИКА ОНМК И ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Сравнение данных МРТ у больных с дисциркуляторной энцефалопатией и посттравматической энцефалопатией показали, что у первых преобладает множественные мелкоочаговые поражения белого вещества, лейкоарайоз, двусторонние атрофические изменения, расширение периваскулярных пространств, а у вторых — локальные расширения субарахноидальных пространств, одностороннее расширение бокового желудочка и кистозные изменения в оболочках мозга (1).

ЦЕЛЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

При проведении реабилитации больных, перенесших ОНМК, необходимо стремиться к истинному восстановлению тех или иных функций пациентов, т. е. к тому, чтобы нарушенные функции полностью возвратились или максимально приблизились к исходному состоянию.

Основным механизмом, обеспечивающим истинное восстановление функций пациентов, является растормаживание инактивированных нервных элементов путем использования методических приемов, направленных на их стимуляцию.

Три принципа, лежащие в основе современной системы реабилитации (4):

1. Улучшение мозговых функций на разных уровнях регуляции

2. Патогенетический выбор лечебных факторов на купирование определённых неврологических синдромов

3. Оптимальные сроки терапии.

Наряду с основной задачей реабилитации — восстановлением нарушенных функций — необходима социальная и психологическая реадaptация — она также должна включать профилактику постинсультных осложнений, профилактику повторных инсультов.

Помимо двигательных, чувствительных и речевых нарушений к возможным последствиям инсульта относят также центральную постинсультную боль.

МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЛЕЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Эти методы включают в себя 4 направления: лекарственная терапия, кинезитерапия, физиотерапевтическое лечение (ФТЛ), психотерапия (2,3,5,7). Данные представлены в таблице 1.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Помимо двигательных, чувствительных и речевых нарушений к возможным последствиям инсульта относят также центральную постинсультную боль (ПИБ). Для лечения ПИБ используются антиконвульсанты (карбамазепин, обладающий также и антидепрессивным действием) и антидепрессант amitriptilin, имеющий также антиноцицептивное действие.

Таблица 1

Методы реабилитационных лечебных мероприятий

Лекарственная терапия	Кинезитерапия	Физиотерапия
Миорелаксанты (толперизон)	ЛФК по 2 методикам: облегчающая и функциональная, занятия с логопедом-афазиологом	Амплипульс
Бетагистин	Бассейн	Электролечение на воротниковую область
Ноотропы (пирацетам, глиатилин)	Массаж, в т. ч. воротниковой зоны, мануальные техники	Бальнеотерапия: лечебный душ, жемчужные ванны (при ОНМК), растительные ванны (при ПНМК)
Реовазоактивные и антиоксиданты: актовегин, инстенон, берлитион, реоплиглюкин	Дозированная ходьба	Коротковолновая диатермия
Транквилизаторы	Терапия занятостью (на дому)	Электросон
Антидепрессанты	Биоуправление по стабิโลграмме и т. д.	Метод электромиостимуляции

Основные препараты либо фармацевтические группы препаратов, применяемые в комплексном лечении пациентов после ОНМК и ПНМК, наглядно представлены в таблице 1. Дозировки препаратов подбираются индивидуально с учётом возраста, степени компенсации соматических заболеваний и индивидуальной чувствительности.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапия, используемая с целью реабилитации, в основном представлена следующими методиками: рациональная психотерапия, внушение наяву, самовнушение по методу Куэ и арттерапия.

Иными словами, медицинская реабилитация больных, перенесших ОНМК, включает методы восстановительного лечения:

- Психотерапевтическая реабилитация, которая направлена на уменьшение психологических, когнитивных, социальных проблем, среди которых преобладает депрессия, а также в меньшей степени состояние скуки и повышенная эмоциональность.
- Нейропсихологическая реабилитация — восстановление речи, гнозиса, праксиса.
- Рефлексотерапия.

- Эрготерапия — это воздействие на физические и психические нарушения путем специальных активизирующих упражнений.
- Физическая терапия.
- Медикаментозная терапия.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВОДИМЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Долгосрочный исход у пациентов с инсультами зависит от их исходных ресурсов и усилий, прилагаемых по лечению.

Наглядно эффективность реабилитационных мероприятий для пациентов можно выразить в виде таблицы (таб. 2).

Из таблицы понятно, что при неблагоприятном уровне социальной поддержки, психического здоровья, информированности, знаний и обслуживания следует неблагоприятный исход болезни. И, наоборот, при благоприятном уровне перечисленных факторов следует относительно благоприятный исход.

На эффективность реабилитации влияют достаточность внимания семьи и социальных связей.

Эффективности реабилитации, несомненно, поможет повышение уровня информированности лечащих врачей, включая участковых терапевтов и семейных врачей,

Таблица 2

Эффективность реабилитационных мероприятий (6)

←	неблагоприятный	Социальная поддержка	благоприятный	→
←	неблагоприятный	Психическое здоровье	благоприятный	→
←	неблагоприятный	Информированность и знания	благоприятный	→
←	неблагоприятный	Обслуживание	благоприятный	→
↓	Неблагоприятный исход		Благоприятный исход	
	— Функционально и психически		— Функционально и психически	
	— Эмоционально и психологически		— Эмоционально и психологически	
	— Качество жизни		— Качество жизни	
	— Семейное функционирование		— Семейное функционирование	
	— Удовлетворённость		— Удовлетворённость	
	— Комплаентность		— Комплаентность	



их родственников путем издания специальных материалов, видеокассет, компьютерных программ по данной теме.

На степень восстановления тех или иных функций пациентов большое влияние оказывают восстановительные мероприятия с использованием всего арсенала методов физической реабилитации, организацией правильного ухода за больными с целью предупреждения возможных осложнений, а также реализация мультидисциплинарного принципа в построении восстановительной терапии (3).

Более высокий уровень восстановления отмечен у тех больных, перенесших ОНМК, у которых применялась облегчающая (ингибирующая) методика ЛФК, чем при использовании функциональной методики (3).

На раннем этапе реабилитации на эффективность эрготерапии у больных ОНМК влияют возраст, пол, степень поражения головного мозга, характер инсульта. Более высокая эффективность эрготерапии, по данным Сковрцовой В. И., наблюдалась у мужчин до 59 лет при гемипарезе, а также в случаях геморрагического инсульта (2).

Для успеха нейропсихологической реабилитации имеет значение адекватный выбор оптимальных сроков и длительности коррекционной работы, основанный на использовании обследований: нейропсихологического, неврологического, электроэнцефалографического и нейровизуализационного (5).

Большую эффективность доказало долечивание больных в местном санатории, по сравнению с амбулаторным долечиванием, в связи с возможностью и удобством применения всевозможных физиотерапевтических, эрготерапевтических, кинезиологических методик.

В качестве иллюстрации приведу пример. В одной из научных работ (3) было проведено исследование в 2 группах пациентов. Основная группа — 266 пациентов, проходящих санаторную реабилитацию спустя ~17 дней после начала ИИ или ПНМК, и сравнительная группа — 197 пациентов, проходящих амбулаторное лечение в неврологическом отделении поликлиники. У всех пациентов обследовались регулярно АД, психоневрологический и общесоматический статус. Полученные данные оценивались с помощью стандартизованных компьютерных систем. В результате комплексной терапии у больных группы исследования была отмечена достоверно более выраженная, чем в группе сравнения, положительная

динамика показателей АД, когнитивных функций, мышечной силы, спастики и атаксии. Полученные данные демонстрируют преимущества санаторного долечивания перед амбулаторным в терапии артериальной гипертензии и в восстановлении функций. Это достигается благодаря использованию различных методов кинезиотерапии и физиотерапии в сочетании с климатическими факторами и диетотерапией. Предположительно также имеет большое значение постоянный контакт больного с врачом, инструктором ЛФК, что способствует более активному участию самого пациента в реабилитации. ☉

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балунцова О. А., Ананьева Н. И., Лукина Л. В. Сравнительные данные МРТ головного мозга у пациентов с дисциркуляторной и с посттравматической энцефалопатией // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова, № 6, 2008.
2. Сковрцова В. И. Основы ранней реабилитации больных с ОНМК. Учебное пособие. М., Литера, 2006, 104 с.
3. Степанова С. Б. Комплексная реабилитация в условиях отделения по долечиванию больных ОНМК. Автореф. дис. канд. наук, Екатеринбург, 2009.
4. Терехов В. С. Ранняя реабилитация пациентов после хирургического лечения опухолевых и сосудистых поражений головного мозга. Республиканский НПЦ неврологии и нейрохирургии, 2013.
5. Кадыков А. С., Шахпаронова Н. В. Реабилитация после инсульта. НИИ неврологии РАМН, Научный центр по изучению инсульта Минздрава РФ, Москва, 2011.
6. Jullamate, P. Informal stroke rehabilitation: what are the main reasons of Thai caregivers / P. Jullamate, Z. Azere-do, E. Rosenberg // International Journal of Rehabilitation Research. 2007. — № 9. — P. 23.
7. Хостикоева З. С. Коротковолновая диатермия и электросон в реабилитации больных после ишемического инсульта. Автореф. дис. канд. наук, Москва, 2008 г.
8. Черникова Л. А. Реабилитация больных после инсульта, роль физиотерапии. / Физиотерапия, бальнеология и реабилитация, 2006.



НАШИ КНИГИ...

На свете есть Добро, и есть и Зло. К сожалению, мы часто не думаем об этом. Однако среди людей, обладающих Даром свыше, не все используют этот Дар во благо людям. Все зависит от того, ЧТО стоит за необычными способностями этих людей: Свет или Тьма... Как отличить Зло от Добра в такой сфере, как целительство, как объяснить простым людям, к кому не стоит обращаться ни при каких условиях, а кому все-таки можно доверять, — об этом ведется разговор в книге **«Свет и Тьма или маги, экстрасенсы и целители: кто есть кто?»** с человеком, обладающим уникальными способностями и широко известным, как в Санкт-Петербурге, так и за его пределами, целителем Юрием Васильевичем Кретовым.

Книга есть в редакции.

Справку по тел.: 8-921-589-15-82; e-mail: stella-mm@yandex.ru



От редакции. В предыдущих выпусках журнала мы начали публикацию материалов, посвященных крайне набольшей теме и часто обсуждаемой в обществе — теме ГМО (см. «Пятиминутка» № 3–4–2013 г. и № 1–2014 г.). Сегодня мы продолжаем этот разговор.



И. И. Черняева,
кандидат биологических наук, Санкт-Петербург

ГМО (ГЕННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ) — БЛАГО ИЛИ ВРЕД? (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

О ВОЛКАХ В ОВЕЧЬЕЙ ШКУРЕ

Всё вышесказанное в предыдущих публикациях свидетельствует, что продвижение ГМО по миру — это, по сути, терроризм со стороны крупных корпораций ради своего обогащения не только по отношению к населению иностранных государств, но и по отношению к своему народу. Внедрение ГМ-культур — это политическая борьба за ресурсы и власть, ибо «тот, кто контролирует нефть, в состоянии контролировать государства, а тот, кто контролирует продовольствие, контролирует людей». Америкой и всем миром пытаются управлять масонские фонды — фонд Рокфеллера и фонд Форда.

О. А. Платонов указывает, что «Масонство превращается в тайный политический профсоюз, своего рода Интернационал, объединяющий в своих рядах нечистоплотных политиков, финансовых аферистов, проходимцев всех мастей, ставящих превыше всего наживу и беспредельную власть над людьми» (см. интернет). Подобно иудаизму, масонство основывается на учении об «избранном народе, имеющем право на мировое господство». Масонство ставит своей целью уничтожение христианской Церкви

и христианской государственности. «На языке масонов это называется революцией».

К сожалению, и наша страна не миновала этой чаши... «Волки в овечьей шкуре» не единожды в истории толкали наших руководителей принимать решения против благополучия и процветания России, руководствуясь ложными лозунгами.

Борьба с пьянством — благое дело, но так, как проводилась эта компания в нашей стране, только усугубило эту проблему. Выдавали талоны на вино — водочную продукцию всем членам семьи, и на младенцев в том числе. В итоге, глава семейства получал повышенную норму. Были вырублены виноградники. Помню, как мне позвонили коллеги — микробиологи из Ташкента и сказали, что их заставляют уничтожить коллекцию винных дрожжей, так как производство местных вин запрещается, теперь они должны искать штаммы для получения соков. В итоге они привезли свою коллекцию, которая была передана в наш музей типовых культур. Итогом всей этой кампании по борьбе с пьянством явилось то, что мы открыли рынок для сбыта иностранной продукции и еще большему спаиванию нашего народа.



Любая революция никогда не даёт счастья для народа, просто, происходит передел собственности. США, претендуя на мировое господство, действуют по принципу: «две собаки дерутся, а кость достаётся третьей». Революция 1991 года, подобно революции 1917 года, шла с подачи мировой закулисы под лозунгом: «До основания разрушим старый мир и новый мир построим». Вот и построили новый мир рыночных взаимоотношений. Разрушили заводы, армию, сельское хозяйство, науку и образование, да и медицину начали переводить на коммерческую основу.

Полный беспредел творился в науке с началом перестройки. Лучшие научные разработки уходили за границу. Фонд Сороса хозяйничал в России, скупая за копейки лучшие научные проекты. Провозгласив свободу вероисповедания в России, во времена так называемой «перестройки» в нашу страну сплошным потоком, как река с горы, хлынули различные оккультные секты и прочая бесовщина, которой до сих пор несть числа. Внедрение религиозных сект в Россию, православное государство, — это психологическая обработка населения, это управление сознанием, один из способов внедрения психотронного оружия, превращающего людей в послушных зомби.

К сожалению, в науке произошло значительное сокращение числа учёных, и значительно возрос штат администраторов. Если ВАСХНИЛ (теперь РАСХН) до перестройки занимал одно здание, то теперь они значительно расширились. В Санкт-Петербургском Государственном Университете главное здание освобождается от геологов и биологов, для того чтобы разместить там разросшуюся администрацию. Теперь, чтобы получить какой-нибудь реактив, надо получить около 10 подписей! Боремся с бюрократией только на словах, а на деле бюрократия разрастается.

Импортные товары, часто генно-модифицированные, поступили на прилавки наших магазинов. Чтобы продвигнуть сою на наш рынок, и, в частности, соевое молоко, началась пропаганда вреда молока обычного.

Фирма «Джонсон & Джонсон», проталкивая на рынок свои лекарства и смеси для малышей, начала по роддомам бесплатно выдавать пакеты для питания грудничков. Но стоило только один раз дать эту смесь грудничку, он отказывался от груди. В итоге — возникала у мамы зависимость от этих смесей, а потом от лекарств от аллергии. И даже сегодня мамам при выходе из роддома даётся список продуктов, которые, якобы, вызывают аллергию у детей. В этот список входят и молоко, и почти все ягоды и фрукты, кроме бананов и зелёных яблок. К сведению, зелёные яблоки из Китая являются ГМ-продуктом, а бананы в экзотических странах, где они произрастают, срывают зелёными и их специально обрабатывают для дозревания. При таком кормлении, при недостатке витаминов и кальция, у малышей и мам начинаются проблемы со здоровьем.

В середине 90-х годов меня пригласили на конференцию, посвящённую молочной промышленности. Были приглашены технологи с различных молочных предприятий. Выступал из Финляндии специалист, говорил прописные истины. Многие наши технологи жаловались, что закваски для приготовления кисломолочных продуктов часто не качественные. До перестройки на каждом заводе работали микробиологи, они следили за качеством

продукции, отбирали лучшие штаммы молочнокислых бактерий. Но именно микробиологи попали под сокращение штатов в первую очередь. Все закваски к нам стали поступать из-за границы. Я сказала, что в нашем институте хранятся многие штаммы молочнокислых микроорганизмов, и их можно получить. В ответ я услышала, что они вынуждены пользоваться иностранными штаммами, им начальство из Москвы приказывает покупать только их. К сожалению, многие молочные заводы, так же как и пивоваренные, уже принадлежат не нам, а иностранным компаниям, а это значит, что и львиная доля дохода уходит за границу. Да и технология так изменена, что вряд ли сейчас уже можно купить сметану и сливочное масло без добавки пальмового масла.

ГМО вкупе с проектами по психическому воздействию на людей, используя микроволновое оружие, — это стратегический план мирового масонства управлять всем миром. С этой целью устроители «мирового порядка» внедряют в нашу страну «нанотехнологию», во главе которой поставили одного из наших известных «кукловодов — перестройщиков». Дело идет к всеобщей массовой «чипизации» населения. Вводя чип в человека, им легко будет управлять, воздействуя на мозг и кровь. В 2007 году был издан приказ «Стратегия развития электронной промышленности России на период до 2025 г.», где в разделе 3 «Основные цели и задачи Стратегии» указывается, что «Широкое распространение получают встроенные беспроводные нано-электронные устройства, обеспечивающие постоянный контакт человека с окружающей его интеллектуальной средой» (Интернет, Галина Царева. «Под прицелом мозг — психотронное оружие»).

ПРОДВИЖЕНИЕ ГМО В РОССИИ — ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ

Продвижение ГМО — это палка о двух концах, в зависимости от того, кто воспользуется ими. Америка первая испытала атомную бомбу, сбросив её на Японию. Америка является и лидером по производству ГМ-продуктов. Выше уже указывалось о вреде ГМ-растений. Их использование в сельском хозяйстве не увеличивает разнообразие сортов, а, наоборот, значительно уменьшает. Через год — два приходится применять ещё большее количество фунгицидов и ядохимикатов, так что заявления «защитников» ГМО о том, что их внедрению мешают компании по производству ядохимикатов и минеральных удобрений, не обоснованы. И к тому же американские фирмы, производящие ГМ — растения, одновременно являются химическими концернами по производству ядохимикатов. Та же американская фирма Монсарто производила дефолианты во время оккупации Вьетнама.

Академик Пётр Харченко убеждает нас в безопасности ГМО — продукции: «Мир возделывает ГМО, а мы едим». Он указывает, что, к примеру, при возделывании ГМ — хлопчатника потребуется всего лишь две химические обработки вместо шести. К тому же, хлопчатник — техническая культура. Однако в Средней Азии в пищу употребляют хлопковое масло. У хлопководов нет уверенности, что им будет достаточно двух обработок. Сегодня разрешено возделывать на наших полях 18 видов ГМ-растений. Создав, к примеру, трансгенный картофель, устойчивый

к вирусной инфекции (в 1999 г был получен первый в России патент на трансгенное растение), его продвижение в производстве закончится тем, что этот картофель будет поражаться фитопатогенными грибами.

И, если запрещать проводить исследования, которые доказывают, что ГМ — продукты — одна из главных причин неимоверного количества болезней, вызванных снижением иммунитета у человека, возрастания числа онкологических и аллергических заболеваний, то можно продолжать бестрепетно лгать от имени науки.

При возделывании растений их урожай зависит не только от семян, но, прежде всего, от почвы и агротехники. В 1960–70 годах во всём мире началась «зелёная революция». Использовались высокие дозы минеральных удобрений, пестицидов, гербицидов, высокоурожайные культуры, монокультуры. Результат — снижение плодородия почв и ухудшение экологии. К примеру, в Средней Азии при возделывании хлопчатника в монокультуре резко упало плодородие почв, посевы хлопчатника до 80% стали поражаться грибной инфекцией (вертициллёз, фузариоз и другие фитопатогенные грибы) из-за повышенного содержания нитратов, тяжёлых металлов. По этой же причине врачи отмечали резкое возрастание заболеваемости населения раком, сахарным диабетом, аллергией, воспалением лёгких и т.д. В районах, где возделывали табак из года в год, люди слепли.

Продвижение ГМО-растений — это дальнейшее продвижение «зелёной революции» в сельском хозяйстве. К сожалению, с приходом к власти Н.С. Хрущёва был дан лозунг: «Догнать и перегнать Америку!». Перегоняя Америку в области сельского хозяйства, доходили до абсурда — на севере пытались выращивать кукурузу, начали строить крупные животноводческие комплексы, потом не знали, куда деть дурно пахнущие отходы. Чуть не затопили ими наш город...

Подводя итоги вышесказанному, необходимо, прежде всего, обратить внимание на отечественную традиционную селекцию и экологически чистое сельскохозяйственное производство. И, вкладывая деньги в разработку ГМО, мы можем потерять то, что имеем — хорошие селекционные сорта. Возможно, тот факт, что наша страна оказалась «маугли» (по выражению академика Скрябина) в плане разработки ГМО, даст нам преимущество в получении безвредной для здоровья населения своей, отечественной продукции. Но для этого надо, прежде всего, развивать и поднимать сельское хозяйство и ограничить ввоз лекарств и продуктов питания из-за рубежа.

Вокруг судьбы здания ВИР (Всероссийского института растениеводства), расположенного на Исаакиевской площади в СПб, шла ожесточённая борьба. Власти города хотели вывести институт куда-то на окраину, при этом переезде мы потеряли бы семенной фонд страны. В то время директору удалось отстоять институт, но, к сожалению, сейчас ему пришлось перейти в АФИ (Агрофизический институт), на должность научного сотрудника...

СТРАСТИ ВОКРУГ КАРТОФЕЛЯ

Картофель для нас, россиян, всегда считался вторым хлебом, а сейчас его усиленно пытаются уничтожить. Наши селекционные центры уже еле «дышат на ла-

дан». В советские времена в Белогорке (Северо-Западный институт сельского хозяйства) работала группа селекционеров, создавшая целый ряд сортов картофеля. Не знаю, правда или нет, но, когда хоронили зав. лабораторией Е.А. Осипову, сотрудники перешептывались, что «смерть ее была не случайной» (она погибла в ДТП), накануне она отказалась передать коллекцию сортов за границу, и, более того, указала, что голландские сорта картофеля значительно уступают отечественным и по качеству, и по продуктивности.

Комиссия по сортоиспытанию разных сортов картофеля приступила к испытанию ГМ — картофеля. И, если их внедрят в производство, то мы, вероятно, потеряем наши районированные сорта, полученные в ходе селекции. Наши «тузы» готовы продвигать и внедрять ГМ — растения, полученные в США. И в то же время, не только не происходит спонсирования наших отечественных селекционеров, но им ещё и препятствуют. К примеру, сотрудники селекционной станции — авторы таких известных сортов картофеля, как Елизаветинский, Невский, Пушкинский и другие из-за отсутствия земли вынуждены арендовать участки, с которых их в любой момент могут выгнать, что и происходило не один раз. А ими же были созданы новые сорта картофеля, устойчивые к нематоды и, как отмечают многие картофелеводы, эти сорта менее поражаются колорадским жуком, например, такие сорта, как Рябинушка, Аврора, Радонежский, Ладожский. Создание новых сортов требует многолетней и кропотливой работы учёных, и ими было подготовлено к посеву, помимо перечисленных сортов картофеля, более 50 тысяч образцов для отбора и создания высокоурожайных сортов картофеля. И вдруг в 2008 году в разгар посевной им было предложено срочно освободить землю, так как хозяевам выгоднее было посеять овёс для лошадей, для ипподрома.

К сожалению, большинству наших чиновников не нужен отечественный картофель, они предпочитают поощрять продажу его из-за границы, получая при этом, видимо, какую-то выгоду для себя. До своего народа дела нет...

Иосиф Муньоса Кортес, хранитель мироточивой иконы Божьей Матери, был злодейски убит в 1997 году, В НОЧЬ С 30 НА 31 ОКТЯБРЯ, КОГДА ПРАВОСЛАВНЫЕ ЧТЯТ ПАМЯТЬ АПОСТОЛА ЛУКИ, а сатанисты отмечают свой праздник Хэллоуин. Вот что он говорил: «Ценности современного западного мира не приемлемы для христианина. Американская цивилизация и культура безнадежно оскудели. Верят только в то, что можно потрогать руками» (Брат Иосиф. Избранник Божией Матери., Санкт-Петербург, 2012, 135 стр.).

А ещё в начале 19 века Святитель Феофан Затворник пророчески предостерегал: **«Западом наказывал и накажет нас Господь, а нам в толк не берётся... Завязли в грязи западной по уши, и всё хорошо. Есть очи, но не видим; есть уши, но не слышим; и сердцем не разумеем. Господи, помилуй нас! Пошли свет Твой и истину Твою!»**.

Россияне! Хватит преклоняться перед Западом и жить по указке масонов. Господь посылает нам испытания для нашего вразумления. На иконе с изображением святого адмирала Федора Ушакова есть такие слова: «Не отчаивайтесь! Сеи грозные бури обратятся к славе России».

✉



Р. А. Черный,
врач-остеопат клиники ОСТЕОМЕД,
Санкт-Петербург, Россия

ОСТЕОПАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ (ЗРР)

Нарушения речи и других высших психических функций являются одной из наиболее часто встречающихся форм патологии среди детей, подростков и взрослых. Ими страдают до 12% населения. Среди дошкольников удельный вес страдающих нарушениями высших психических функций, в том числе речи, достигает 20–25%. Более чем у 30% детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые расстройства (алалия, недоразвитие речи, задержка речевого развития, дизартрия, дислалия, дислексия, заикание и др.) различной тяжести. Некоторые из этих расстройств с возрастом компенсируются. Однако наиболее сложные из них остаются на долгие годы и существенно влияют на жизнедеятельность человека. От своевременного и полноценного развития речевой функции зависит, в конечном счете, уровень реализации личности (С.Л. Рубинштейн, 1935 г.). Вне речи невозможно полноценное овладение ни одним видом психической деятельности, включая высшие формы мышления, памяти и поведения в социуме (И.П. Павлов, 1928 г.). В последнее время в связи с неуклонным накоплением информации, развитием технологий актуальны различные методики раннего развития детей. К сожалению, часто раннее развитие сводят к тому, чтобы наполнить мозг ребенка информацией или научить читать и писать в раннем возрасте. Полноценное и своевременное развитие речи, как средства познания мира, общения, формирования сознания в этих условиях становится как никогда более актуальным. Тем не менее, дети с выраженными нарушениями речи и других высших психических функций не могут успешно учиться, усваивать общеобразовательную программу, в связи с чем примерно 50% стойко неуспевающих в начальных классах переводятся в категорию умственно отсталых.

КОГДА МОЖНО ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ?

Нарушение речи может возникнуть в любом возрасте, но наиболее ранимой речь оказывается у детей и у людей пожилого возраста. Ранимость детской речи связана с длительностью формирования речи — одного из самых сложных навыков человека. Незрелость речи у ребенка делает ее наиболее чувствительной к любым патологическим факторам. Чем раньше возникает нарушение, тем более значимым оно оказывается для дальнейшего речевого развития. Задержка речи может пагубно воздействовать не только на речевые способности, но и на способность читать, писать, даже думать. Формируется задержка развития всей психики ребенка. На этапе доречевого развития, как правило, родители не осознают формирующегося дефекта речи у ребенка. Только попадая в дошкольные учреждения (детский сад, ясли после 3-х лет), ребенок расширяет круг общения. В ряде случаев у ребенка с отставанием в речевом развитии развиваются патологические качества личности, невротические черты характера. Речевая неполноценность выключает ребенка из детского коллектива и с возрастом все больше травмирует его психику (Заваденко Н.Н., 2005 г.). Очень важно выявить неблагополучие речевого развития ребенка и преодолеть его как можно раньше. Наиболее чувствительный, или сенситивный, возрастной период для развития речи — от 1 года до 5 лет. Чем раньше будет нормализована речь ребенка, тем более благоприятным будет прогноз его дальнейшего развития.

Первыми признаками неблагополучия уже на этапе доречевого развития могут быть плохое сосание, поперхивание, нарушение аппетита, недостаточность глотания, слоговой и автономной речи и др. Однако на сегодняш-



СЕТЬ КЛИНИК «ОСТЕОМЕД»



Лиц. № 78-01-002986 от 31.08.2012

ВРЕМЯ РАБОТЫ КЛИНИК «ОСТЕОМЕД»:

ПН-СБ с 9-00 до 21-00

ВС выходной

Email: admin@osteomed-clinic.ru

Facebook: www.facebook.com/osteomed.spb

Vkontakte: vk.com/osteomed.clinic

Youtube: youtube.com/user/osteopathicTV

Сеть клиник «ОСТЕОМЕД» предоставляет медицинские услуги высокого качества пациентам любого возраста в максимально комфортных для них условиях. Здесь можно получить консультацию и лечение у специалистов в области остеопатии, педиатрии, неврологии, пульмонологии, аллергологии-иммунологии, гомеопатии, рефлексотерапии. В клиниках проводятся все виды массажа и обертываний. С понедельника по субботу для пациентов открыта соляная пещера. В клиниках «ОСТЕОМЕД» постоянно появляются новые услуги, внедряются современные методы диагностики и лечения. Персонал проходит курсы повышения квалификации и тренинги, специалисты ежегодно стажировались во Франции, Англии и других европейских странах. В клиниках «ОСТЕОМЕД» работают только опытные врачи, большинство из которых являются преподавателями медицинских вузов. При создании клиник «ОСТЕОМЕД» использован опыт европейских лечебных учреждений.



Ст. М. пл. Ал. Невского
ул. Исполкомская, д. 4-6
тел. +7 (812) 717 96 07
+7 (812) 944 33 72

Ст.М. Пионерская
аллея Поликарпова
д. 6, к.1
тел. +7 (812) 300 99 79
+7 (812) 944 33 86

Ст. М. Парк Победы
пр. Юрия Гагарина
д. 14, к. 6
тел. +7 (812) 944 33 56
+7 (812) 425-33-40

Ст. М. Академическая
ул. Гжатская, д. 22, к. 3
тел. +7 (812) 651 67 77
+7 (812) 944 34 16



ний день отсутствует достаточная социальная и медицинская направленность на раннее выявление возможного речевого дефицита у детей до 3 лет. Коррекционная работа (логопедическая, психолого-педагогическая) вкупе с медикаментозной терапией должны проводиться длительно и систематически.

Однако нередко даже на фоне такого воздействия у ребенка формируется лишь элементарная речь.

МЕСТО И РОЛЬ ОСТЕОПАТИИ В ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ЗРР

Поскольку алалии представляют собой сложную медико-психолого-педагогическую проблему, особое значение при организации помощи таким детям приобретают комплексность воздействия и преемственность работы с детьми специалистов различного профиля.

Именно поэтому необходим поиск дополнительных перспективных методов коррекционного воздействия, к которым можно отнести и остеопатический метод. Остеопатический подход наряду с использованием стандартных методик лечения и коррекции позволяет охватить проблему более целостно, не ограничиваясь какой-то одной узкоспециализированной сферой воздействия. Остеопат рассматривает проблему речевого развития в составе единого организма ребенка. Данные остеопатического тестирования позволяют предположить наличие функциональных изменений, выявить большее страдание тех или иных структур. Остеопатическая коррекция позволяет устранить функциональные проявления нарушений речи за более короткое время, а также, зачастую, существенно уменьшить проявления органического страдания мозга у детей. С одной стороны, остеопатическое лечение является локальным, основное воздействие ведется на проблемную зону (кости черепа, мышцы шеи, дна ротовой полости, языка, шейный отдел позвоночника и др.). С другой стороны, остеопатический подход подразумевает глобальность, то есть лечение конкретной проблемы в составе целостного организма, гармонизация взаимоотношений проблемной области и всего тела в целом (в свете глубоких знаний механических и рефлекторных связей тканей и органов). Поэтому желательным включение остеопата в работу с ребенком наряду с неврологом, логопедом, педиатром.

Причины возникновения нарушений речевого развития у детей:

1. Внутриматочное поражение центральной нервной системы (ЦНС) (эмбриопатии) — наиболее тяжелая группа поражений нервной системы. Тяжесть симптоматики зависит от времени воздействия патологического фактора: самый чувствительный период — первый триместр беременности, когда происходит закладка всех тканей и систем органов. Нарушение генетической программы развития приводит к формированию пороков и аномалий развития мозга. При воздействии патологических факторов на более поздних сроках или не резко выраженной гипоксии плода возникает задержка созревания, миелинизации нервных структур. Непосредственными причинами в этом периоде являются ге-

стозы, инфекции матери, угрозы прерывания беременности, гипоксии плода вследствие фетоплацентарной недостаточности, курения, злоупотребления алкоголем будущей матерью.

2. Родовая травма — повреждение головного мозга в результате тяжело протекающих родов (узкий таз, первичная или вторичная слабость родовой деятельности, преждевременные, стремительные роды, кесарево сечение, длительный безводный период, асфиксия плода в родах, обвитие пуповины вокруг шеи, неправильное предлежание плода, грубые акушерские манипуляции и т.д.). Проявлениями родовой травмы являются чрезмерная раздражительность структур мозга, повышение судорожной готовности, повышенное внутричерепное давление, внутричерепные кровотечения с различной неврологической симптоматикой в зависимости от локализации гематомы.

3. Постнатальная патология — тяжело протекающие детские болезни, особенно в первые три года жизни, черепно-мозговые травмы или просто оставленные без внимания частые падения, понижения слуха различной степени, ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание, прививки.

4. Другие причины — социальные: плохая языковая среда, педагогическая запущенность ребенка, двуязычные семьи; наследственные: выявлены локусы хромосом, ответственных за речевые нарушения у детей.

При воздействии неблагоприятных биологических (или социальных) факторов наиболее существенно повреждаются именно те области головного мозга, которые в данный момент наиболее интенсивно развиваются.

Остеопатия хорошо зарекомендовала себя при лечении различных функциональных заболеваний. Врач остеопат, основываясь на доскональном знании анатомии, физиологии и биомеханики тела человека, обладает уникальными методиками терапии, которыми не владеет врач аллопатической медицины.

КАК РАБОТАЕТ ОСТЕОПАТИЯ?

Основной принцип остеопатии — предупреждать болезнь на этапе ее функциональных проявлений, когда нет еще органических изменений структуры органа или ткани, воздействуя именно на причину повреждений в организме. Врач остеопат с помощью специального осмотра, набора определенных тестов, тонкой пальпации выявляет преимущественное страдание, первопричину, вызвавшую болезнь и с помощью мягких, нетравматичных и безопасных техник устраняет ее.

«Найти здоровье — вот цель врача. Найти болезнь может кто угодно» (Still, 1896). Согласно П. Трико, «здоровье — это постоянный поиск равновесия». Возврат тела из состояния заболевания к здоровью означает лишь, что оно вновь обретает способность создавать гармонию. И действие врача заключается в том, чтобы восстановить те условия, которые позволили бы организму воссоздать гармонию, которая и есть проявление здоровья: «Уберите все препятствия и, если вы сделаете это умело, природа доделает все сама» (Still, 1896).

Основные принципы остеопатии сформулированы Э. Т. Стиллом:

1. Структура управляет функцией: «там, где структура гармонична и соответствует норме, болезнь не может развиться; если же все-таки болезни удастся форсировать защитный барьер организма, структуре очень быстро удастся побороть болезнь».

2. Организм — единая система, состоящая из 3 частей: скелетно-мышечной, нервной и психической. Остеопат рассматривает проблему в контексте взаимодействия опорно-двигательного аппарата, краниосакральной и висцеральной систем с учетом нервной регуляции функций организма.

3. Принцип самоисцеления гласит, что любой организм обладает колоссальными возможностями тонкого и мощного самовосстановления организма, чего не может предложить больному ни один врач. Задача остеопата состоит лишь в том, чтобы устранить грубые барьеры, мешающие организму проделать эту сложную работу.

4. Правило артерии является абсолютным. Стилл подчеркивал фундаментальную роль кровеносной системы, особенно артерий, в нормальном функционировании организма. Благодаря кровообращению существует постоянная динамическая взаимосвязь всех элементов организма между собой и с внешней средой.

Краниальная концепция, сформулированная В. Сатерлендом, базируется на существовании краниосакрального механизма (КСМ) — ритма, присущего всему головному мозгу и ЦНС. Краниосакральный механизм рассматривается как основной механизм жизни, который проявляется непрерывно на протяжении всей жизни человека. Он может быть искажен, уменьшен или ограничен, но он продолжает действовать (И. А. Егорова, 2006).

Краниосакральный механизм имеет пять компонентов: головной и спинной мозг, цереброспинальная жидкость, мембраны реципрокного натяжения, костно-суставной механизм и краниосакральные взаимоотношения (Caporossi R., Peygarace P., 1992). Все эти элементы тесно связаны между собой и дисфункция одного из них ведет к изменениям всей системы.

Головной мозг и нервная ткань в целом рассматривается в остеопатии, как обладающая собственной внутренней микроподвижностью, проявляющейся пульсирующими движениями латерального расширения и сжатия масс мозга (большей частью за счет астроцитарной глии) с частотой 10–14 раз в минуту. Ритмическая активность мозговых масс передается через ликвор и кости черепа периферическим тканям и определяет тканевую микроподвижность.

Известно, что повреждение ЦНС («гипоксически-ишемическое повреждение мозга», «перинатальная энцефалопатия») может вызывать как непосредственно неврологическую, так и симптоматику со стороны любой системы органов. Однако нельзя недооценивать и обратное влияние. Преждевременное зарастание родничков, полная оссификация швов между костями черепа, краниостенозы различных видов и степени выраженности являются тяжелыми состояниями, которые, зачастую, подлежат лишь оперативному лечению, без гарантии полного восстановления функций мозга. Безусловно, для организма это стресс уже на стадии истощения, когда собственные регуляторные механизмы уже не в состоянии компенсировать постоянное действие патоло-

гического фактора (Г. Селье выделял 3 стадии стресса: 1) Реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены; 2) Стадия сопротивляемости; 3) Стадия истощения). Остеопатический метод позволяет выявить фиксации костей черепа, блок швов между ними еще на стадии функциональных изменений, когда организм еще способен компенсировать это изменение.

Основная задача остеопата — восстановление краниосакрального механизма на уровне сфено-базиллярного синхондроза (СБС), крестца, мембран взаимного натяжения, костей черепа, гармонизация КСМ на уровне организма в целом.

РЕЗЮМЕ

Нарушения речи у детей являются серьезной социальной проблемой. Последствия нарушений речевого развития многообразны: от легких форм, проявляющихся трудностями выговаривания 1–2 букв, до инвалидизации вследствие задержки психического развития на фоне отсутствия речевого общения с окружающими.

Различная степень тяжести проявлений и разнообразие форм являются следствием множества этиопатогенетических факторов, определяющих развитие речевых нарушений у детей.

К сожалению, традиционные методы обследования ребенка применяются уже на стадии явного речевого дефицита, когда на его преодоление уходит гораздо больше сил. Неврологическое обследование (в силу малого возраста обследуемых, затрудненного контакта) не всегда может полноценно описать картину имеющихся нарушений. Невролог, обладая знаниями для типической постановки диагноза и разбираясь в этиологии и патогенезе речевых нарушений у данного конкретного ребенка, не разбирается в тонкостях речевой диагностики. Логопед же не выявляет причин имеющихся речевых нарушений, зачастую не обращает внимания на топический уровень поражения ЦНС. В результате не обеспечивается должная преемственность, нет единого понимания проблемы в каждом конкретном случае, возникают сложности по выбору методики коррекции, эффективной терапии.

Аллопатическая медицина, как правило, во всех случаях предлагает стандартный набор методик и препаратов. Препараты, используемые в лечении, оказывают отсроченный эффект, проявляющийся лишь через 3–4 недели постоянного приема, с необходимостью повторных курсов. При этом каждый из специалистов, курирующих ребенка, лечит определенный набор симптомов, соответствующий узкому профилю данного специалиста.

В этих условиях становится актуальным применение остеопатических методов диагностики и лечения детей, позволяющих интегративно оценить состояние организма еще на этапе пред- и раннего речевого развития и с высокой достоверностью указать на возможность развития речевых нарушений в будущем, а также предлагающих техники локальной (на уровне головного мозга) и глобальной коррекции выявленных нарушений.



СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

В клиниках «ОСТЕОМЕД» проводятся также процедуры в соляной пещере — это искусственно созданные комнаты, которые применяются при спелеотерапии (галотерапии). Отрицательные аэроионы, мелкодисперсный аэрозоль, морская соль позволяют добиться максимального эффекта в борьбе со многими заболеваниями, при этом исключая медикаментозные средства. Насыщенный ионами соли воздух солевых пещер благотворно влияет на дренажную функцию бронхов, активизирует защитные механизмы организма, укрепляет иммунитет, уменьшает воспалительные процессы в легких и дыхательных путях, препятствует развитию патогенных микроорганизмов. Также курс оздоровления в соляных пещерах имеет сильный расслабляющий эффект, снимает стрессы, нервное напряжение, восстанавливает силы. Процедуры

в соляной пещере рекомендуются даже при беременности, т.к. они позволяют обогатить вдыхаемый воздух полезными элементами, делая его не только чистым и безопасным, но и лечебным. Это великолепная возможность позаботиться о здоровье мамы и малыша заранее, в комплексе, и купировать симптомы токсикоза, что нередко встречается при беременности. Соляная пещера для детей, в первую очередь, применяется в профилактических целях, существенно снижая риск заболевания вирусными и бактериальными инфекциями, стабилизируя иммунную систему, кровообращение и т.д. Однако, учитывая все положительные стороны галотерапии, следует понимать, что это далеко не панацея, и если выявлена реальная болезнь, то перед посещением пещеры необходимо обратиться к врачу, пройти определенный курс лечения, а дыхание ионизированным воздухом использовать строго по назначению медработников. ☺

Уважаемые коллеги!

При Издательском Доме СТЕЛЛА работает Информационный центр курортологии и лечения за рубежом

Основные направления:

- лечение и реабилитация за рубежом
- возможности оздоровления за рубежом и в России
- совмещение оздоровительных и туристических программ
- рекомендации по выбору курорта, санатория, клиники согласно профилю заболевания
- консультации специалистов — авторов издательства
- проведение семинаров по медицинскому туризму
- организация рабочих поездок врачей по обмену опытом с зарубежными коллегами, а также для изучения курортологии и реабилитологии.

Мы работаем с Венгрией, Германией, Польшей и т.д.

Приглашаем к сотрудничеству врачей разных специальностей



Справки по тел. 8-921-589-15-82, e-mail: stella-mm@yandex.ru

АНОНС

Уважаемые коллеги!

**Начиная с 2012 года в Доме братьев Графов Виельгорских
в Санкт-Петербурге на Итальянской ул., д. 6\4
в обстановке единственного в городе исторического
восстановленного литературно-музыкального салона
проводятся информационно-музыкальные
мероприятия для врачей из цикла**

«Медицина и музыка»

В программе: научный семинар, фуршет, концерт.

**В семинарах принимают участие авторы журналов
«Пятиминутка» и «Все, о чем Вы хотели спросить педиатра».
Обсуждаются самые актуальные темы современной медицины.**

**В концертах участвуют ведущие артисты, певцы,
музыканты Санкт-Петербурга.**

**За более подробной информацией обращайтесь по тел.:
(812) 307-32-78, (812) 315-38-44, 8-921-589-15-82, 8-911-977-37-37**

e-mail: stella-mm@yandex.ru

Марина Аркадьевна Мамаева,

главный редактор Издательского Дома СТЕЛЛА

Тамара Александровна Васильева,

организатор музыкальных собраний в Доме братьев Графов Виельгорских





От редакции. Автор, врач-гомеопат, кандидат медицинских наук, а в недавнем прошлом — военный доктор Юрий Михайлович Бобок — и ранее присылал нам свои статьи для публикации. В этих статьях он откровенно делится с коллегами самым болезненным и поднимает крайне актуальные темы. Так и на сей раз. Данная статья была написана еще в 2008 году и посвящена 150-летию со дня рождения доктора А. П. Чехова... Но, как видите, актуальна и сейчас.



Ю. М. Бобок,
кандидат медицинских наук,
руководитель клиники «Гомеопатический Центр доктора Бобок»,
г. Таганрог, Ростовская область.

ГРУСТНАЯ СКАЗКА-БЫЛЬ ИЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Не одиночный случай в моей практике за последние три года побудил меня описать эту жуткую историю, хотя больная, вопреки «стараниям врачей», все же выжила, живет и, надеюсь, еще долго будет жить.

Больная N в свои 73 года почувствовала, что плохо с сердцем, вызвала скорую, причем, специализированную, которая доставила ее в одну из больниц города с диагнозом: Ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, прогрессирующая стенокардия. И еще язвенная болезнь впридачу. Провела там пациентка 20 дней, и ее отправили восвояси, хотя это надо было сделать раньше, много «химии» съела. Перечисляю специально, что давали пожилой женщине в 73 года, когда не каждый молодой доктор доживет до этих лет.

Начали с нитроглицерина — это всем понятно — правильно. Затем добавили морфин, значит, боль бабушку допекла и врачи согласились на наркотик, что в наше время очень нелегко. Затем назначили пираретам, думая, что улучшают мозговое кровообращение, наверно, но этот препарат у пожилых людей, у которых всегда есть нарушения в проводящей системе сердца, может вызвать серьезные побочные действия. Кто-то мудрый назначил еще эмоксипин — это препарат больше офтальмологический, снижает давление глазное, есть, конечно, статьи кардиологические, но городская больница — не научная клиника для экспериментов. Далее читаем в эпикризе: кетонал — это синтетический гормон, больше применяется в травматологии и много «нехорошего» несет для печени. То, что вечерами делали анальгин с димедролом — это

истина с советских времен, не сильно вредно, согласимся. Фраксипарин вспомнил какой-то умник — надо кровь «разжижить», а при язвенной болезни он противопоказан, у пожилых — тем более. Назначили тут же мексидол — опять мозговое кровоснабжение не дает покоя молодым, а почки у бабушки как? Дальше смотрим: сибазон — это транквилизатор, успокаивающее вещество, а еще дальше — из этой же группы феназепам. Не слишком много «успокаивающих» для одного пожилого человека? Читаем далее — глицин — это заменимая аминокислота, которая у молодых способствует «расцвету» мозга, у пожилых не работает никак, вот так. Далее назначили тромбо-АСС — это аспирин под другим именем — не холодно, не жарко. А печени эту «гадость» выводить. И снова встречаем в списке нитроглицерин, но под названием — эфокс. Граждане, нитроглицерины — это не шуточки! Единственное, что хоть как-то умиляет — это встреча названия «эгилок» — тот препарат, который у пожилых хорошо «работает» при болезнях сердца. А добавка к пище атероклефит из клевера, которая, якобы, должна снижать какой-то холестерин (у бабули — 4,66 мм/л), вообще, умиляет воображение.

Итого имеем: семнадцать препаратов на одну 73-летнюю больную! А что эти препараты «делали» в организме больной, «встречаясь друг с другом» — только Богу ведомо! Коллеги, попробуйте вначале сами это «съесть», а потом назначайте больным в преклонном возрасте. Если вы думаете, что этот возраст вас не застанет, то Бог вам судья...

А ТЕПЕРЬ ОБ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫХ ВЕЩАХ...

Ориентировочная схема терапии при сахарном диабете (на фоне обязательных инъекций инсулина, если назначено)

Если назначены аллопатические «антидиабетические» таблетки, то их можно не применять. Или по желанию — как психоэмоциональный фон.

Капли принимаются в 20–30 мл воды.

1. Gamma-syzygium (фирма «ОТИ», Италия, — по 10 капель 3 раза в день — базисный препарат!
2. Лимфомиозот — по 10 капель через 30 минут после еды, 2–3 раза в день.
3. Лептандра композитум — по 10 капель за 30 минут до еды (все приемы пищи 1–2 или 5–6 раз в день, как принимает пищу пациент).
4. Хепель — по 1 таблетке под язык, рассасывать, вместе с Лептандрой.
5. Энгистол — по 1 таблетке 1 раз в день, либо утром, либо на ночь.

Внутримышечно:

1. Гепар композитум — по 1 ампуле — 2 раза в неделю.
2. Тонзила композитум — по 1 ампуле — 1 раз в неделю.
3. Момордика композитум — по 1 ампуле — 2 раза в неделю.
4. Коэнзим композитум и Убихинон композитум — по 1 ампуле каждого препарата в одном шприце — 2 раза в неделю.

При склонности к атеросклерозу:

Эскулюс композитум, Галиум-Хель, Кралонин — по 5 капель каждого препарата — в 20–30 мл очищенной воды, ежедневно за 15–20 минут до каждого приема пищи.

В течение 4–6 месяцев должен нормализоваться уровень сахара в крови. (Через год максимум два пациент «уходят» от инсулина!).

В тяжёлых хронических случаях — нужно дополнительно обратиться к грамотному врачу, который знает что такое Гомеопатия!

В диете должно быть больше естественных овощей и фруктов данного региона, меньше копченостей, свинину следует исключить любую, убрать из рациона кофе и алкоголь, из мяса предпочтительнее говядина, баранина, больше рыбы и птицы.

Прививки могут явиться фактором, который провоцирует возникновение сахарного диабета, даже спустя 10–20 лет, когда это уже трудно доказать... ☹

Схему составил Главный врач

Гомеопатической Клиники г. Таганрога,

доктор Бобок Юрий Михайлович,

можете задавать вопросы по тел/факсу: 8 (8634) 38-35-13

или e-mail: ybobok@yandex.ru

www.doctor-bobok.ru

Продолжение следует...

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ**ЦИНИЗМ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ**

Циники, которые не верят другим, чаще остальных людей страдают слабоумием. Как показали исследования, люди, которые уверены в том, что другие действуют, исходя из эгоистических намерений, и лгут для того, чтобы получить желаемое, в значительной мере подвержены деменции. Сообщение об этом публикует The Telegraph.

Следует отметить, что ранее цинизм связывался с возникновением заболеваний сердечнососудистой системы, однако о том, что цинизм связан со слабоумием, речь идет впервые. В ходе исследования, проведенного доктором Анной-Майей Толппанен из Университета Восточной Финляндии, были опрошены около полутора тысяч человек, средний возраст которых составлял 71 год. В ходе опроса была определена степень цинизма каждого из респондентов.

Наблюдение за респондентами, которое длилось в течение восьми лет, показало, что у людей, изначально имевших высокий показатель цинизма, деменция развивалась в 3 раза чаще. При этом тенденция оставалась актуальной даже с учетом таких факторов, как наличие высокого давления, холестерина и пристрастие к никотину.

Напомним, повышение циничности может также наблюдаться у людей, которые страдают болезнью Аль-

цгеймера. Люди, из-за проявления симптомов этой болезни, подвержены приступам паранойи, изменения настроения и спутанности сознания.

Потребление авокадо полезно для сердца

Ежедневное потребление авокадо сорта Хасс оказывает благоприятное воздействие на сердечнососудистую систему человека. О новом открытии ученых сообщает издание The Times of India. Как показали результаты исследований, употребление авокадо в сочетании с рационом, предусматривающим умеренное потребление жиров (34% жира), снижает риск развития сердечных заболеваний у пожилых людей, а также людей, страдающих избыточным весом. О том, что диеты, которыми предусмотрено умеренное и низкое содержание жиров, приводят к снижению показателей липопротеинов низкой плотности, известно давно. Однако только наличие в рационе питания авокадо позволяет уменьшить количество частиц липопротеинов низкой плотности. Кроме того, диета, предусматривающая потребление авокадо, помимо показателей липопротеинов низкой плотности, уменьшает и уровень окисленных липопротеинов низкой плотности.

Источник: <http://da-med.ru/news/>



От редакции. До недавнего времени мы размещали в журнале материалы о целителях, имея в виду людей, наделенных природным даром исцелять заболевания, благодаря ясновидению и, разумеется, своему многолетнему опыту. А сегодня мы готовы представить нашим читателям Уманского Александра Абрамовича, врача-кардиолога, биоэнергетика и терапевта с большим стажем работы, который в силу своей неудовлетворенности возможностями классической медицины стал целенаправленно развивать в себе те способности, которые заложены природой в любом человеке, способности биоэнергетические. То, чего он сумел добиться на этом пути, потрясает любое воображение...



НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!

Мне позвонил знакомый специалист из Сербии и сказал, что в Петербурге нашел врача, который лечит на расстоянии довольно сложные недуги, ничего наперед не обещает, но и никому не отказывает. Он приехал к Уманскому Александру Абрамовичу и по скайпу вышел на свою сербскую пациентку с тяжелой формой болезни Бехтерева. Доктор тщательно провел диагностику на расстоянии 2 тысячи километров и провел первый сеанс своего биоэнергетического лечения. Каково же было изумление нашего сербского коллеги, когда больная встала и начала делать наклоны вперед! Конечно, это чудо еще будет отслеживаться во времени, но факт налицо — биоэнергетика — это не пустой звук, это работает!

Я поехала к чудо-доктору выяснить, как же это он с таким даром проработал в нашей медицине несколько десятков лет!? Как удавалось ему скрывать свои способности и не проявлять себя до поры-до времени? Своим ответом Александр Абрамович меня сразу удивил:

— А никакого дара нет. Я обычный человек, как все.

— **Как же Вы тогда все это делаете? Чем Вы это объясните?**

— Я закончил Военно-медицинскую академию и 31 год прослужил военным врачом. Мой профессиональный путь начинался с должности старшего врача истребительного полка, а потом я последовательно служил в четырех военных госпиталях. После увольнения из ВС в 1985 году устроился на работу сразу в две городские поликлиники: в одну — кардиологом, в другую — врачом функциональной диагностики. И будучи кардиологом, имея дело с довольно не простой категорией пациентов, я стал искать пути повышения эффективности своей работы, потому что те средства, которыми может пользоваться врач на амбулаторном этапе, крайне не достаточны. Например, передо мной встал вопрос — как растворять бляшки сердечных артерий? Я выходил из своего кабинета. Как правило, в очереди сидело не менее пяти человек. Я шел мимо них и пытался чувствовать, у кого из них сейчас есть боль в сердце. Я научился чувствовать эту боль! Затем целых три года мне понадобилось, чтобы научиться «ходить» по сосудам, научиться «видеть» их изнутри и чувствовать эти бляшки! И еще около трех месяцев ушло, чтобы научиться их растворять.

— **Вы уверены, что Ваша методика эффективнее, чем те многочисленные фармацевтические средства,**

которые в настоящее время находятся на вооружении кардиологов?

— Возьмем, к примеру, статины, которые довольно широко сейчас применяются. Это перспективная группа препаратов. Но в чем беда нашей медицины? Те препараты, которые она назначает пациенту либо в виде таблеток, либо в виде инъекций, попадают в место назначения в мизерном количестве от введенной дозы. А что делаю я? Образ этого препарата мы вводим туда, куда нужно, т.е. в область бляшки, и чувствуем, как она сжигается, как уменьшается в объеме, как растворяется все то, что находится внутри бляшки...

— **Но как Вы к этому пришли? Вы у кого-то учились?**

— Ни у кого не учился.

— **То есть Вы сами научились концентрировать себя на конкретной проблеме?**

— Я просто ставил себе задачу работать эффективней, чем наше здравоохранение в обычном виде. Это, конечно, не сразу, но получалось. А потом я стал работать с сосудами мозга. А потом — с глазами, хотя раньше глазами я никогда не занимался. А потом я стал работать с тугоухостью. И сейчас тугоухость стоит в ряду тех заболеваний, с которыми я работаю и в большинстве случаев могу помочь. Встречаются, конечно, поражения нерва, вызванные действием антибиотиков... Но это все-таки редко.

Дело в том, что на самом деле я всегда очень интересовался народной медициной, много читал и кое-что применял на практике еще во время службы в ВС. Например, приходилось использовать фитотерапию, причем, целенаправленно. Я даже небольшие исследования проводил, чтобы доказать эффективность и силу этого метода. Как-то на мои глаза попало сообщение, что какой-то уральский целитель предложил Институту лекарственных растений проверить его метод лечения ишемической болезни сердца при помощи небольших доз обычных тыквенных семян. Метод безобидный. И я использовал его тоже в своей врачебной практике, получил хороший результат в виде заметного урежения приступов болей у больного ИБС, сделал доклад об этом на конференции в Военно-медицинской академии, но на мое сообщение тогда никто никакого внимания не обратил, все были увлечены достижениями фармацевтической промышленности.

— **Фитотерапию в своей практике сейчас применяют многие врачи. А что все-таки послужило толчком для занятия биоэнергетикой?**

— Когда-то в начале 90-х я в составе небольшой группы врачей проходил некие испытания, которые назывались ребефингом. Они заключались в том, что в течение 15 минут нужно было дышать медленно и глубоко без пауз, последующие 15 минут — быстро и глубоко без пауз и, наконец, последние 15 минут — «по-собачьи» (часто и поверхностно). Задачей такого испытания было снизить кровоснабжение коры головного мозга, чтобы прервать тормозящее влияние коры на подкорку. Считалось, что в этой ситуации подкорка сможет выдать «весь многотысячелетний опыт человечества». Я рассказывал уже об этом в интервью одной газете, и они это опубликовали. Так вот, уже на втором занятии этих испытаний я ощутил поперек лба «журчание», как будто журчал ручей, а на третьем занятии возникло видение в виде галлюцинации, которое заставило меня о многом задуматься и многое пересмотреть в своих идейных позициях, так как на тот период я был совершенно неверующим человеком. И я был потрясен этим видением, никому об этом не говорил, но когда все-таки через некоторое время поделился с сослуживцами, надо мной все только посмеялись. После четвертого занятия я оставил ребефинг. Однако потом стал замечать за собой необычные явления. Когда я смотрел в спину людям, они это каким-то образом ощущали и оборачивались.

— **А как Вы диагностируете заболевания и лечите на расстоянии? Вам обязательно надо видеть пациента, например, по скайпу?**

— Нет, видеть не обязательно. Я не чувствую целостной картинки, т.е. человека. Я чувствую тот орган, на который я мысленно наложил руку. Наверное, это в какой-то мере является дефектом моей работы, а в какой-то мере — преимуществом. Преимущество — потому что есть зрячие экстрасенсы, видящие глазами, у них точнее идет диагностика, но слабее — активное воздействие. А когда я накладываю руку, то сразу чувствую, что с этим я уже могу работать — вплоть до полной ликвидации патологии.

— **Вы мысленно накладываете руку и ощущаете что-то даже дистанционно?**

— Да. Причем, на любом расстоянии работаю руками. Там, где беспорядок, идет ощущение избыточного холода. У меня самого практически всегда во время и после работы руки прохладные, так как я руками работаю, отдаю энергию.

Моя врачебная специальность подразумевает знания анатомии и физиологии, владение способами восприятия биоэнергии и биополевую коррекцию, что позволяет проводить диагностику (мануальную) и коррекцию как вблизи от пациента, так и на любом расстоянии, на любом континенте, либо по родственной связи, по фотографии и по телефону.

На сегодняшний день это не эксклюзив. Возможности мои не так велики, как бы мне этого хотелось. Я не специ-

алист по ясновидению, чем обладают некоторые целители от природы. Мой инструмент в работе — это «чувствующая рука», поэтому, проводя диагностику, мне нужно последовательно, осмысленно «пройтись» по всем органам. Некоторые болезни тоже пока вне моих возможностей: заболевания системы крови, сахарный диабет, нарушения сердечного ритма. Но я над этим работаю. В то же время, предметом моей гордости является то, что я могу определять локализацию атеросклеротических бляшек в сердечных и мозговых артериях и растворять эти бляшки.

— **Что может получить пациент на одном сеансе?**

— За один сеанс обычно проводится диагностика состояния мозговых структур, придаточных пазух носа, гормональной системы, органов дыхания, сердца, печени, поджелудочной железы, мочеполовой системы и т.д. Затем определяются границы информационного поля человека. Используются возможности воздействия на больные органы по собственным биоэнергетическим методикам. Лечение может дополняться при необходимости общеврачебными, гомеопатическими, фитотерапевтическими рекомендациями.

— **А каким образом Вы восстанавливаете свою энергию?**

— Никак. Все восстанавливается самостоятельно. Идет поток через голову, печень, руки...

— **Зачем Вы периодически моете руки, когда работаете с пациентом, ведь Вы его не касаетесь? Это способ очищения от чужой энергетики?**

— Это обязательно! Во-первых, чтобы руки были более чувствительными. Во-вторых, надо все это смыть, что забрал... А то ведь некоторые безобразничают: нащупали что-то, забрали руками и сбрасывают все это на пол тут же, отряхивая руки, засоряя все вокруг... Это энергетическое загрязнение территории. Поэтому мытье рук водой — это наиболее оптимальный способ. Вода забирает на себя все.

— **Ваш пример показывает, что возможности любого человека гораздо шире, чем все мы думаем. Как Вы считаете, стоит ли эти «потаенные» возможности развивать каждому врачу?**

— Эти возможности заложены свыше в подкорке каждого человека. Совершенно необходимо использование их, в первую очередь, врачами педиатрами, особенно, микро-педиатрами, а также ветеринарными врачами. Вероятно, биоэнергетические способности и возможности определяются особенностями волновой информационной природы каждого человека, но выяснение физической природы этих процессов является делом специалистов — физиков и математиков. Именно в содружестве с ними медики смогут постичь азы биоэнергетических явлений и значительно обогатить спектр лечебно-диагностических методик без вреда для организма человека. ☉

Беседу вела М. Мамаева

Продолжение следует...

От редакции. Международным агентством рекордов и достижений России Уманский А. А. занесен в книгу за самую отдаленную в мире нормализацию внутриглазного давления при глаукоме. За многолетнюю плодотворную работу и заслуги в развитии медицины и целительства народной комиссией президиума совета по общественным наградам Всемирной ассоциации психологов, врачей, духовных и народных целителей награжден орденом «За благие дела».



От редакции. В предыдущих выпусках нашего журнала мы опубликовали несколько интервью с Виктором Филиппи, известным немецким психологом, биосенсом, основателем альтернативного направления в медицине — Теомедицины, основателем и руководителем Академии биоэнергетики и биоинформатики, Почетным Президентом Европейского профессионального объединения биосенсов (см. «Пятиминутка» №№ 2 и 3–4–2013 г., № 1–2014 г.). «Философия золотой пирамиды» В. Филиппи стала основой его учения о здоровье и исцелении. В своем замке в местечке Таубенхайм, что недалеко от Дрездена, В. Филиппи организовал «маленький рай» на земле, это настоящий замок-отель с оздоровительным центром, куда приезжают за исцелением, новыми знаниями и отдыхом люди из разных стран мира. Сегодня наша беседа с Виктором Филиппи касается очень тонкой темы, которая в последнее время, как выясняется, стала волновать многих людей.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

В течение ряда лет мы публикуем наши интервью с народными целителями, при этом, неоднократно вплотную подходили к теме энергетических болезней, особенно, когда говорили про силу слова, мысли, про неведомые доселе свойства лимфы и крови, про не разгаданные до сих пор механизмы возникновения онкологических заболеваний и т.д.

Когда наши постоянные собеседники, обладающие даром исцелять, выступали на конференции перед врачами в венгерском городке Хевиз, каждый довольно деликатно и осторожно рассказывал о своей деятельности, своем жизненном пути, о своих пациентах. В. Филиппи, конечно, представлял основы своей «Философии здоровья», при помощи которой он успешно работает с пациентами вот уже много лет. Но вдруг врачи стали задавать довольно простые, чисто человеческие вопросы про «сглаз» и «порчу». И Виктор тогда очень удивился: «Так я об этом очень много знаю! Я много могу об этом рассказать. Но я не ожидал, что врачи будут об этом спрашивать...».

Я долго размышляла, стоит ли публиковать нашу беседу с Виктором Филиппи на эту крайне деликатную тему в нашем журнале, предназначенном для врачей. Тем не менее, рассчитываю на понимание коллег, их заинтересованность в новых знаниях, которых пока нет ни в одном учебнике. Ведь в нашей повседневной практике так много случаев, диагностически не понятных, не поддающихся порой стандартной терапии, не объяснимых с точки зрения профессиональной логики...

— **Виктор, как Вы относитесь к понятиям «сглаз» и «порча»? Многие предпочитают считать, что этого нет вовсе, что это все выдумки либо результат самоуничтожения. В то же время известно немало примеров, когда человек внезапно заболевает «странный» болезнью без каких-либо предпосылок, лечение не приносит успеха, болезнь прогрессирует, черпая невесть откуда новые и новые силы, диагноз никак не могут поставить, а человек как будто «чахнет» на глазах...**

— Дело в том, что когда на конференции об этом шел разговор, мне было странно, что данная тема вызвала такой сильный интерес, ведь в аудитории было большин-

ство врачей, а они традиционно консервативно относятся к таким вещам, нередко приходилось сталкиваться даже с очень агрессивными мнениями...

На самом деле эта тема очень сложная и многогранная. Я исхожу из энергетики человека. Душа человека — это самое тонкое понятие. Она не материальна, что бы там по этому поводу не говорили ученые и эзотерики. Душа — это свет. Но опять-таки душа — это энергия. Дух, в отличие от души, имеет в себе массу, имеет в себе материю, но в то же время он не осязаем, большинство людей его не видят, хотя кому-то дано видеть некоторые картины из духовной жизни. Например, человек, больной шизофренией, видит духовный мир, т.е. он в состоянии это воспринимать, у него обостренное чувство зрения, духовного зрения, он может также слышать духовный мир.

— **А почему только больные шизофренией?**

— Это как пример. Я такие картины тоже вижу! И не я один. Но это не значит, что все, кто видит, непременно, больные люди... Я привел этот пример, чтобы быть лучше понятым. Дети примерно до семилетнего возраста почти все общаются с ангелами и многое ощущают, что не дано уже ощущать взрослым... Например, еле уловимые колебания воздуха, ощущение присутствия в пустой комнате еще кого-то... Почему только до семи лет? Потому что в своей наивности ребенок открыт. Христос сказал своим ученикам: «А теперь приведите ко мне детей». И когда детей привели, он сказал: «А теперь станьте, как эти дети!». Он так сказал, потому что ребенок в своей наивности доверчив так, что внимает и верит каждому слову. А когда он все больше и больше в этом мире разочаровывается, и скапливаются его обиды, они его забывают, и его маленькая душа начинает черстветь и капсулироваться. После этого ребенок перестает видеть ангелов, видеть своих духов-защитников и теряет связь с ними, теряет контакт с положительной силой любви... Именно поэтому многие уже годам к 30 разучиваются смеяться от всего сердца, вместо смеха у них получается гримаса, чтобы казаться доброжелательными, при этом, глаза холодные, колющие... Это не улыбка, а, скорее, оскал хищника, который хочет куснуть, и это страшно. Это дух щерится,

Расположение и функции энергетических центров



а не душа улыбается... Душа — это тепло. И когда от души человек улыбается, его глаза лучатся радостью, потому что такое ощущение радости — это эффект эмоции любви через восприятие человека. О таких людях говорят: «Он светится!». Дети, когда они смеются, похожи на звонкие колокольчики, на светящиеся звездочки, и хочется смеяться вместе с ними. Они искренние. В детях говорит душа. Как и сейчас, две тысячи лет назад люди тоже были черствыми, поэтому Христос и сказал им: «Учитесь у детей!». И только двое из его учеников — Павел и Петр — последовали его совету...

Душа — это тончайшая сфера, энергия души лежит в основе энергетического поля человека, которое включает три состояния энергии — душевное, духовное, телесное. То, что в виде пищи человек употребляет, в результате обмена веществ в виде энергии «выплескивается» из материи. Энергия, которую мы получаем при этом, позволяет нам двигаться, думать, существовать. Важно понять, что есть три состояния энергии. Первое — это чисто материальное тело, которое функционирует через процессы обмена веществ. Второе — энергия воли, которая приводится в движение духовной силой. Но обе эти энергии не могут работать, если душа не добавит третью энергию — информацию. Самое важное — это информация, и душа ее несет! Как свет в жизни! И эти три состояния энергии образуют энергетическую оболочку человека, так называемую ауру. Энергетическая оболочка — понятие условное, т.к. аура пронизывает все клеточки тела человека насквозь, т.е. душа и дух буквально «растворены» в теле, и благодаря этому получается новое целое, подобно тому, как из двух газов — водорода и кислорода, при их соединении образуется жидкость — вода, т.е. вещество с новыми свойствами.

Соединение энергий духа, души и тела привело к созданию так называемых энергетических центров — чакр. Их двенадцать. И, по общему убеждению, они светятся

семью цветами, образуя систему идеально-превосходно-прекрасную, совершенную во всех отношениях. Когда кровь пульсирует по сосудам — это тоже совершенная система — система кровообращения. А здесь идет речь о системе энергоснабжения. Она несет информацию, чтобы кровь обогащала клетку и очищала ее, это все взаимосвязано. Сердечная чакра служит по большей части защитой души. Все обиды, все разочарования, все оскорбления, все то, что человека приводит в дискомфорт, улавливается его сердечной чакрой. Во время моих медитаций многие начинают кашлять, причем, очень сильно. Иногда, беспрестанный кашель раздается со всех сторон, когда я начинаю снимать с сердечной чакры весь этот балласт старых обид, оскорблений, унижений... Есть такое выражение: «Камень на сердце». Это так и есть. И это любому понятно. Потому что этот «камень» душит человека. Люди часто жалуются, что «давит грудь». А что «давит грудь», если медицинское обследование ничего не выявляет? И вдруг инфаркт! Инфаркт — это только следствие старых обид, причем, нередко обид еще с детства... И то, что лежит «камнем на сердце», — это не что иное, как информация оскорбления, унижения, обид и разочарований, которая отложилась на сердечной чакре. К сожалению, этот аспект еще совершенно не изучен. А я вижу эти «камешки», они могут быть маленькими и большими вплоть до огромных глыб. И они не имеют материальной основы, здесь другая основа. Это информация. И она «душит» в области горловой чакры, которую еще называют чакрой коммуникаций. Когда человек говорит злые, нехорошие вещи, он по истечении определенного времени начинает испытывать приступы удушья, его «душит» то, что он когда-то говорил. При этом страдает щитовидная железа. Она так называется не только потому, что имеет вид щита, она действительно, защищает душу. Слава Богу, сейчас уже врачи стали замечать, что у депрессивных людей функция щитовидной железы, как правило, страдает.



Я считаю, что страдает она вследствие страданий души. Душа страдает, а тело мучается... Поэтому эти две энергетические чакры — сердечная и горловая — берут на себя наиболее сильную, массивную атаку всевозможных негативных человеческих высказываний и образа мышления. Достаточно думать о ком-то плохо — и тот будет ощущать камень на сердце. Нет весов, на которых можно эти камни взвесить. Материального веса они не имеют. Но они достаточно тяжелы, чтобы жизнь человеческую сделать невыносимой. Когда я снимаю блокады, человек испытывает ощущение, как будто скала обрушилась... И эту ношу его душа носила много лет! Часто говорят: «У каждого свой крест. У каждого своя ноша». Какая ноша имеется в виду? Ноша души, которую человек еще не научился всерьез воспринимать. Хотя все мы знаем эти старые выражения и признаем, что это народная мудрость. Эту мудрость надо научиться понимать, чтобы облегчить свою душу.

Я вижу, что многие чувствуют себя после сеансов, как будто они избиты палками. И я им говорю: «Вы сейчас видите, как вашу душу долго истязали, неважно чем — обидами, комплексами неполноценности, необоснованными чувствами вины и т.д.». Не осознавая этого, люди нередко сами изводят себя, терзая свою душу, часто зло думая о других. Потому что человек своей души не знает. Я всегда говорю, что если ты не хочешь прощать, этим ты истязашь свою родную душу. Мне возражают, что есть оскорбления, за которые нельзя простить. Это дух, который за оскорбление чувств противится добру. А душа страдает. И чем сильнее моя обида меня гложет, тем хуже моя жизнь. В русском языке есть такое выражение: «Я не нахожу себе места». А когда такое случается? Когда в душе нет покоя. А когда нет покоя? Когда эти мысли гложат, как червь точит дерево, и оно крошится и разрушается, хотя с виду это может быть крепкая дубовая доска, которая могла бы веками сохраняться, а она превращается в труху. Так и люди превращают себя в труху, когда в сорок-пятьдесят лет у человека нет стержня. И это тоже старое русское выражение. Я собираю эти меткие выражения, они мне помогают объясняться с людьми, чтобы я был понятным. Человек должен обращаться к истокам, к корням. Тогда у него будет стержень, тогда он не будет, как трухлявый пень. Тоже, кстати, народное выражение. И еще говорят: «Большой души человек». Это надо просто осознать. Но как осознать при сегодняшнем темпе жизни, когда все торопятся, и всем всего мало, когда человек полностью фиксирован на материальном благополучии? Материальное благополучие не делает счастливым, оно делает удовлетворенным. На короткое время.

Человек должен возвращаться к своим духовным истокам. Религия, к сожалению, этого сегодня не дает, ее воспринимают лишь как хорошую традицию, которую нужно чтить. Доброты нет. Любви нет. Поклоны отбиваются, а Бога в сердце нет. Что есть Бог? Бог есть Любовь! И когда человек «в сердцах» что-то говорит, в нем говорит раздражение, гнев, обида. И когда он «в сердцах» говорит что-то другому, вольно или невольно он на другого, можно сказать, уже наводит порчу.

Порча сама по себе как нарушение здоровой функции человека — это одна из самых массово распространенных блокад. Есть, конечно, люди, которые это делают осознанно, со злым умыслом нанести другому человеку

вред. Но таких, слава Богу, очень мало. А чаще порчу люди наносят друг другу, думая о том или ином в его отсутствие плохо. Это одна из блокад, которая очень сильно поражает энергетику сердечной чакры. Но с помощью биоэнергетической медитации это очень легко убрать. Порча как причина возникновения какой-то болезни зачастую приходит совсем не так, как о ней думают, а именно, что кто-то осознанно это сделал. Осознанно делается редко. Но это уже сознательно приведенный в действие механизм разрушительной силы зла, которая находится в каждом. И люди, как правило, об этом ничего не знают.

Каждый о себе думает, что он хороший, а мир — жестокий и злой... А откуда зло в мире? Как раз нередко от тех, кто считает себя хорошими. Кто признается себе, сколько в нем хорошего и сколько плохого? Кто это делает? Никто, потому что боятся в своих собственных глазах оказаться плохими. Человек большую часть своей жизни бежит от себя, потому что себя боится. Но на публике всегда стучит себя кулаком в грудь и говорит, что он в ладу сам с собой. С душевной точки зрения люди очень далеки от добра, того добра, как Христос нам его дал, дал в Новом Завете, когда сказал: «Новый Завет даю я Вам — любите друг друга!». Вот это то, что я считаю душевностью. А любое слово, которое унижает, оскорбляет, — оно камнем остается лежать на сердечной чакре. Это и есть порча. Не со зла. Многие так и говорят: «Я ж не со зла это сделал, прости, я даже не думал, что тебя так обижу». Но человек, тем не менее, обижен. И ему безразлично — со зла или не со зла. Слово — не воробей, вылетит — не поймаешь. Так гласит народная мудрость. Порча уже наступила. Она уже портит жизнь человека. Но, согласно старому образу мышления, люди обычно думают, что это кто-то сделал специально, и носятся с этой мыслью о порче, вознеся ее до вселенских масштабов. По большей части человек сам себе портит жизнь — страхами своими, неблагодарностью своей. Ведь благодарность должна исходить от души, а у большинства людей она исходит от духа. Это разные вещи. Надо научиться говорить: «Слава Богу, так, а не хуже». И это уже будет благодарностью души. Надо благодарить за каждый лучик, что нам жизнь так редко дарит, за восход и заход солнца, за взгляд душевный, за улыбку на улице... И когда ты в памяти восстановишь такие мгновения в нашей суровой, жестокой повседневности, ты тем самым дашь своей душе немножко больше радости. Но человеку это не преподали. Однако человек по натуре — божественное создание, и в его натуре — творить добро, но в процессе жесткой жизни он вынужден бороться, и через эту борьбу он убивает себя сам, не ведая того. Поэтому чуть что где не так — сразу «порча»! Это удобное объяснение своей собственной безответственности за свою не душевность.

А «сглаз» — это еще проще объяснить. Известно, что глаза — зеркало души человека. Мы видим в глазах радость и понимаем — человек радуется. При этом его глаза лучатся светом. Или мы видим, что у человека взгляд злой. Значит, с ним лучше сейчас не говорить, не конфликтовать. И этот человек, сам того не осознавая, может через взгляд перенести много негативной, злой энергии и испортить тем самым жизнь другого человека. Это и есть сглаз. Это непреднамеренное. Одной женщи-

не достаточно похвалить прическу или платье другой, как что-то вдруг происходит и с платьем, и с прической, какие-то неприятности... А это сглаз. Это даже не зависть. Потому что сглаз — это без задней мысли, без желания сделать что-то плохое. Но если же зависть все-таки присутствует, то это уже более сильное воздействие, которое имеет разрушительную силу. И есть люди, которые в себе такие особенности открыли. Они увидели, почувствовали, заметили, что им достаточно что-то сказать с определенной интонацией или подумать с определенным чувством — и уже другому будет плохо. И они уже начинают этим пользоваться и этим угрожать, заставляя тем самым других исполнять их желания или угождать. Это уже сглаз с умыслом. Сглаз хоть с умыслом, хоть без умысла больше попадает на коммуникационную чакру, т.е. горло сильнее будет першить и давить.

И это я рассказал только о двух блокадах. А всего их шесть! Я пришел к выводу, что все блокады делятся на шесть классов. Самая слабая из них — порча.

Третья блокада — это проклятие. По силе разрушения оно намного превосходит сглаз и порчу. В сглазе информация идет только через взгляд, часто неосознанно, и поражается больше тело. В порче действуют уже две силы — то зло, которое в основе, как при сглазе, передается неосознанно, от чего человек может пострадать либо его жизнь ухудшится, и вторая сила — это желание человека сделать что-то плохое. Поэтому порча может быстрее и сильнее тело разрушить. Но опять-таки душу она не сильно поражает, задевает только дух. И это уже неплохо. А в проклятье соединяются три силы: разрушительная сила зла, желание сделать плохое и чувство ненависти. Ведь проклятье произносят только тогда, когда сильно оскорблены в своих чувствах и с ненавистью выпускают это из себя! Христос сказал: «Не то оскверняет человека, что входит в него через рот, а то, что исходит из рта его». А что такое скверна? Это болезнь. И если из внутреннего мира, из духа человека выходит злое слово, его душа будет мучиться, скверна его погубит.

Четвертый класс блокад — это черная магия. Она сильна тем, что наряду с теми тремя силами, что я уже называл, включает еще преднамеренно проведенный ритуал по какой-либо системе. А что-то сделанное по системе имеет очень сильные последствия. Любая система работает независимо от наших знаний о ней. В нашем организме тоже есть системы, например, иммунная, нервная, эндокринная и т.д. Они только тогда будут работать без сбоев, если мы научимся систематически укреплять свое здоровье. Для этого есть любовь, благодарность, прощение, восприятие. Это филосо-

фия. Поэтому против системы, каковой является черная магия, можно бороться только с помощью системы.

Пятый класс блокад — это область Вуду. Почему Вуду так сильна? Вуду — это не только ритуал. Вуду включает все четыре выше перечисленные силы и ритуал, в котором присутствует кровь, жертва. Приносится в жертву либо зверушка, либо птица, и когда из тела выпускается дух, а дух — это веление воли, причем, дух выпускается не в тот час, который был предначертан свыше, а выпускается насильственно, в этот момент дух становится малоуправляемым, он может убить. Т.е. когда дух выпускается при жертвоприношении, идет заговор — его заговаривают, и он должен идти к той персоне, на которую упали капли крови жертвы, и эта персона должна умереть или тяжело заболеть. Обычно так и происходит. Кровь — это эликсир жизни. Красный цвет — символ любви и ненависти. В небе Венера и Марс — красные планеты. Венера — богиня Любви, Марс — бог Войны. Плюс и минус... Вот поэтому ритуал Вуду намного сильнее и разрушительнее, чем магия. Опять-таки бороться с этой системой можно только с помощью такой же сильной системы.

Наконец, последний вид блокад — одержимость. Это самая сильная блокада. Говорят: «Одержим бесами». Кого изгонял Христос? Бесов! Тогда это называли бесами, сегодня я это называю блокадами. Есть такое понятие — раздвоение личности, это первый признак одержимости. Т.е. в человеке два духа — его и чужой. Бесы мучают человека, но о бесах не принято говорить в нашем цивилизованном обществе. У людей страх, а блокады — они как раз через страхи блокируют человеку подход к своей душе. Человек не может свою душу познать только потому, что страх ему преграждает путь самопознания.

— Вы говорите, что всему есть противодействие. Когда Вы видите, что на человеке есть порча или еще что похуже, Вы говорите ему об этом?

— Обычно не говорю. Потому что только одна эта информация уже может внушить человеку столько страхов, что он без всякой порчи себе способен жизнь испортить. Я предлагаю человеку самому строить свое здоровье, укреплять свой дух и научиться раскрывать свою душу перед самим собой. Мне понадобилось много времени, чтобы понять одну систему — что такое болезнь. И я против этой разрушительной системы построил свою систему, основы которой заложены в Философии «золотой пирамиды». Старая китайская поговорка гласит: «Ты можешь покорить своего противника его же оружием только тогда, когда научишься им лучше управлять».

Беседу вела М. Мамаева.

Продолжение следует...





От редакции. Обычно целители не общаются друг с другом, работают обособленно — каждый своим методом, каждый в меру своих возможностей помогает людям. Но мы сделали попытку их познакомиться друг с другом, по крайней мере, тех целителей и специалистов по альтернативной медицине, которые публикуются в нашем журнале, организовав конференцию в венгерском городе-курорте Хевиз в феврале этого года. Теперь они встречаются, сотрудничают, советуются и делают неожиданные открытия — люди-то они не простые, многое в их жизни не обычно, загадочно, иногда даже странно... Когда в Хевизе выступала целитель Татьяна Мазалова, хорошо известная нашим читателям, ее коллегу Юрия Кретьова заинтересовал рассказ о необычном событии из детства Татьяны. И недавно мы специально встретились, чтобы обсудить то событие и дать ему объяснение.

НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ!

— **Юрий Васильевич, чем Вас заинтересовал случай из детства Татьяны?**

— Ю.В.: Когда я услышал эту историю, она меня поразила, потому что она мне знакома! Я знаю эту историю, но я о ней помалкивал! А тут вдруг она выплыла с неожиданной стороны.

Вот эта история в изложении Татьяны Мазаловой.

— Было мне лет шесть. Моя родная тётя с семьей жила на заимке. И у них родилась девочка, она была очень-очень маленькая, таких детей просто не бывает. После этого их стали пугать, когда она из роддома с этим ребеночком вернулась. Т.е. в доме стало происходить много странностей, которые их пугали. Много раз они обращались к людям, но им никто не верил. Потом она позвала моего отца, своего брата. Тот тоже сначала не поверил, подумал, что она себе это внушила. Но потом все-таки поехал к ним и взял нас, детей, с собой. А нам же все было интересно! И вот сидим мы — 5–6 детей — сестры и братья родные и двоюродные — на кровати, и тут вдруг кровать сама собой

поехала по полу (раньше кровати были железные на колесиках). Я тогда подумала, что кровать, наверное, на склоне стояла, и мы ее как-то сдвинули... А потом поняла, что нет, не похоже... Потом резко под полом что-то часто-часто застучало, захрахтело. Все сразу напряглись. Потом вдруг подполье само открылось! На дворе было 12 часов ночи. Само открылось и само закрылось. Потом заслонка в печке каким-то образом упала. Так там вообще все перепугались. Отец мой полез на печь, туда, где лежанка, чтобы взять там хотя бы полено какое-то. Открыл занавесочку, а там — череп с костями! Раньше наши родственники тоже про череп говорили, что видели его, что он сам собой появлялся. Поэтому отцу сразу поверили, что он на печке именно череп увидел, что не померещилось. С криками мы все в один миг вылетели на улицу. Я все это очень хорошо запомнила. Ведь именно после этого случая у меня дар открылся... Так вот. Вылетаем на улицу и уже все вместе видим череп и кости на завалинке. А хозяин выбежал с ружьем и начал в него стрелять, но осечка за осечкой, и только на седьмой или восьмой раз

прозвучал выстрел, однако пока пуля летела, череп успел исчезнуть. После этого случая много народу ездило туда с разными проверками. Никто ничего не понял. Ребеночек тот маленький умер быстро, и при вскрытии обнаружили, что внутри этой девочки как будто змея была, т.е., по всей видимости, один кишечник, и больше ничего... Конечно, девочкой называть этого ребеночка можно было только условно. Когда она умерла, все странности сразу прекратились. Уж не знаю, подействовал ли этот случай или нет, но именно после этого дар и открылся...

— Ю.В.: Подействовал! Дело в том, что у некоторых людей дар открывается после клинической смерти. А это была сама Смерть! Т.е. она должна была с Татьяной взаимодействовать! И это сама Татьяна притянула. Это своего рода защита, прикрытие, которое ей было послано. Теперь ее как бы с внешней стороны прикрыло, чтобы она не стяжала на себя всякую ерунду. А грязь, все ненужное, лишнее — это все на сторону улетает, мимо... И если вдруг, например, авария должна случиться с Татьяной, то уже

не случится, потому что в этот момент водитель увидит Смерть...

— **Так, случались с ней аварии, да еще какие! Но она чудом избежала смерти...**

— Ю.В.: Именно об этом я и говорю! И Вы мне это сейчас подтверждаете. Смерть прикрывает Татьяну, беря на себя все нехорошее. Вот сейчас мне стало все понятно! Поэтому я и хотел эту историю услышать во всех подробностях. Ведь история эта произошла неспроста. Дело в том, что Смерть обладает таким свойством — принимать личность. Сама по себе Смерть — это ничего, это кончина, но она обладает свойством принимать личность. И вот она принимает какую-то личность и выступает в виде как бы защиты. Надо было взять этот череп! Надо было взять Смерть! Если бы я был там и мог Вам это подсказать! То, что произошло там, на заимке, это метина. Но это положительная метина! Это получилось, как Ангел Хранитель. Но мы же не можем это научно объяснить. Однако говорю, как есть. Пусть эту информацию понимают, кто как может.

Продолжение рассказа Татьяны Мазаловой.

— В первый раз я попала в аварию на мотоцикле. Мне было лет 15, а я уже гоняла вовсю. Мы решили поехать за черемухой. Брат впереди на мотоцикле. А я веду второй, лечу за ним на огромной скорости. Сзади меня сидит мальчишка-сосед. И тут я не вписалась в дорогу. С одной стороны гора. Я руль от нее отвернула, чтобы не врезаться, а там — заросший мхом овраг, образовавшийся после обвала, весь в камнях, очень глубокий... Мотоцикл перевернулся через бревно, нас подкинуло на несколько метров вверх, и мы в эту прорву улетели. От мотоцикла потом вообще ничего не нашли. Парень лежал на одной стороне этой прорвы, а я с другой. И у меня было такое ощущение, как будто я даже и сознание не теряла, если только на мгновение. Люди как раз рядом сено косили. Прибежали. Я глаза открыла. Вижу, все эти люди и брат мой сверху на нас смотрят, и лица у них совсем белые. И этот парнишка, что со мной в аварию попал, говорит: «Таня, ты жива?» Я говорю: «Жива»... А он был немного постарше меня, стал советы давать:

«Ты только не вставай, руками, ногами осторожно шевели и все». Я шевелю, потихонечку стала поворачиваться, а затем и встала. У меня не было ни одной царапины! У парнишки тоже был небольшой вывих и все... Это что такое?!

А вот еще одна история. Это произошло лет 5 назад. Мы с нашим родственником и его другом на его машине приехали к моей маме в поселок. От Улан-Удэ до нашего поселка около 400 км. Обратно от мамы уезжаем, тут мой родственник и говорит мне, мол, давай мы с тобой сзади сядем да поговорим, а моего мужа он хотел пересадить на свое переднее место. Обычно я соглашаюсь, а здесь меня как будто заклинило. И он остался на переднем сиденье, а мужа я оставила на заднем рядом с собой. И ехали-то мы не очень быстро. Но, видно, колесом зацепили камень, и уж не знаю, как это получилось, но нас выбросило с дороги, мы ударились о скалу, полетели, перевернулись и носом встали... От машины, можно сказать, ничего не осталось, а мы все живы-здоровы. А у этого родственника моего остались две полосы на голове, так его порезало. Он роста маленького. Во время этой аварии у машины крышу снесло полностью. Вот у него эти две царапины и остались. А муж мой высокий, и если бы пересел на переднее сиденье, ему бы голову снесло. Как будто меня что остановило, что я его вперед не пустила... Когда остатки от машины привезли, все потом долго удивлялись, как это мы живы остались...

Еще был интересный случай с цыганкой. Мне было 16 лет, и я уехала в Читинскую область к тете, вроде, хотела там поступить учиться. Недалеко от них жила цыганка — маленькая, старенькая, ей, наверное, было больше ста лет. Без слез не взглянешь. Вылитая Баба-Яга. Я ее очень боялась. Потому что где бы я не была, куда бы не пошла, она тут же, как гриб, вырастала передо мной, так что я просто боялась куда-либо выходить. Но как-то она меня все же подловила. Я вышла из магазина, а она меня за косу как схватит! У меня земля из-под ног ушла. То ли она меня за гипнотизировала, то ли еще что, взяла она меня за руку и говорит: «Ты меня не бойся, пошли со мной». И я пошла за ней, как телок на веревочке.

Она меня привела к себе, дома у нее чистенько, посадила меня за стол, налила чай. И опять говорит: «Мне давно уже надо было умереть, а все никак. Меня все боятся, считают меня колдовкой, но я не колдовка, я в свое время очень даже людям помогала. Но сейчас мой вид из-за моего возраста сильно людей пугает. А умереть я не могу, мне надо передать... И изо всех я только тебя увидела. Я вижу твой дар. Но в тебе есть только белое, а это не правильно, тебе надо немного это разбавить, черного добавить». Я стала возражать, не поняла тогда сразу, о чем идет речь: «Не надо мне черного! Зачем мне черное?!» А она мне: «Нет-нет! Я о защите говорю. У тебя нет никакой защиты. Ты абсолютно не защищена. Именно это я тебе и передам». В общем, не знаю, что она со мной сделала. Но я, когда очнулась, то поняла, что прошло уже 3–4 часа. И она говорит: «Ну, вот, я тебе все передала. Теперь у тебя есть защита. Теперь тебя обижать нельзя! Не дай Бог, если кто тебя обидит! Ему не поздоровится! А я ей говорю: «Да разве так можно? Ведь жизнь такая сложная. Да, мало ли, на кого я могу обидеться...». Она говорит, мол, старайся сильно не обижаться, а то человеку будет плохо, зато ты сама теперь защищенная, и с тобой ничего не случится, доживешь до глубокой старости. И она мне рассказала всю мою судьбу. И сейчас, по прошествии времени, могу утверждать, что все сбылось.

— Ю.В.: То, что люди получают после клинической смерти, Татьяна получила авансом. Это такая защитность...

— **У Татьяны было дважды состояние клинической смерти, но это было потом... Жизнь была сложная, полная испытаний.**

— Ю.В.: Однако она из этих испытаний вышла жива-невредима. И это еще раз подтверждает, что я говорю. Правильно сказала цыганка, её нельзя обижать! А если кто обидит, мало не покажется!

— **И, тем не менее, есть люди, которые этого не понимают, либо считают себя умнее других. Недавно был случай, когда Татьяну пыталась обмануть одна женщина-психолог, причем, уже во второй раз, теперь она должна Татьяне определенную сумму денег, кото-**



рую уж точно не собирается возвращать.

— Т.М.: Да-да, я сначала была в шоке от мысли, неужели бывают такие люди, взрослые, образованные, с виду серьезные, которые могут так себя вести? Ведь я ее не звала, она сама ко мне напросилась, а потом, получается, обманула и специально подставила. А еще себя за великого специалиста выдает...

— Ю.В.: Ну, вы же, скорее всего, в итоге потом посмеялись над этим случаем... Что она выиграла на своем обмане — какую-то сумму денег... Зато теперь она будет с тем черепом дело иметь. Судьба ее незавидна... Череп этот мне хорошо знаком. Где-то у меня даже есть фотография,

на которой хорошо видно, что череп надо мной висит...

— Значит, с Вами тоже была подобная история?

— Ю.В.: Это видели все в моем театре.

— У Вас были опасные ситуации в жизни, аварии, например, когда Вам удавалось чудесным образом избежать гибели?

— Были и не раз. Как-то на улице лошадь с плугом пронеслась мимо меня на огромной скорости. За мгновение до этого я инстинктивно прижался к забору. Потом еще. Я шел по самому центру дороги, а затем вдруг решил отойти в сторону, тут же по центру пронесся мотоциклист и... растянулся посреди дороги. Если б

я не отклонился заранее, то он бы меня сбил. Потом еще было в армии. Я спал под стойками уплотнения — там был самый теплый участок. Внезапно я проснулся, встал и все никак не мог понять, почему встал. И тут — взрыв! Это электролиты щелочные. И сразу залило все пространство, в первую очередь, где я спал... На меня нашел ужас. Я подумал, что если бы я продолжал спать, и все это плюнуло бы на меня, то ожоги были бы страшные. И таких историй очень много... Добавлю, что череп, о котором идет речь, может взять в руки только тот, кто имеет право!

Беседу вела М. Мамаева

Продолжение следует...

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Предлагаем принять участие в международной научно-практической конференции:

Альтернативная медицина.

Возможности сотрудничества медицины народной и классической.

1–8 февраля 2015 года в г. Хевиз, Венгрия

В программе:

- Лечение и оздоровление природными факторами: термальная и минеральная вода, лечебная грязь, климатотерапия, пещерная терапия, лечебная соль, ихтиотерапия и т.д.
- Венгерская курортология как пример стройной системы натуральной медицины.
- Альтернативная медицина во всем многообразии: Фитотерапия. Ароматерапия. Цветотерапия. Звукотерапия. Музыкотерапия. Гомеопатия. Фунготерапия. Сокотерапия и диетотерапия. Аппаратная медицина.
- Из глубины веков — забытая народная медицина и психология. Психологические практики, основанные на старых народных традициях. Восточная медицина. Лечебная сила музыки, пения, звука. Костоправы и хиропрактики — возможности рук человеческих.
- Целительство как часть народной медицины. Известное и непознанное. Ведуны, знахари, волхвы... — правда и выдумка. Дар ясновидения и прозорливости. Вполне объяснимые чудеса. Энергетика рук и память воды.
- Биоэнергетика как наука. Философия «золотой пирамиды» целителя и биосенса Виктора Филиппи (Германия).
- Возможности сотрудничества медицины народной и классической. Дискуссия.

Целители и специалисты по альтернативной медицине проводят дополнительные семинары, встречи и приемы для всех желающих.

Участники конференции получают возможность проживания по льготным ценам в одном из лучших отелей всемирно известного венгерского курорта Хевиз и возможность зимнего купания в целебном термальном озере Хевиз.

В свободное время предлагаются экскурсии с посещением старинных венгерских замков, дегустацией вин, блюд национальной кухни, концертными программами, а также лечебные и оздоровительные программы.

Заявку на участие можно отправить до 15 декабря на e-mail: stella-mm@yandex.ru с пометкой «Конференция Хевиз».

Справки по телефонам: (812) 307-32-78, +7-921-589-15-82



**13-14 июня 2014 года,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
Невский проспект, 86.**

**XXIV международная научно-практическая конференция
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ГОМЕОПАТИИ»
Специализированная выставка
«ГОМЕОПАТИЯ – 2014»**

Вход свободный.

Организаторы: Российское гомеопатическое общество, Санкт-Петербургская гомеопатическая ассоциация, Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И.Мечникова.

Основные разделы конференции: классическая гомеопатия, гомеопатический метод в клинической практике, гомеопатия в системе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, актуальные проблемы гомеопатической фармации, гомотоксикология, актуальные вопросы антропософской медицины, гомеопатия и электропунктура, фитотерапия, геммотерапия (фитоэмбриотерапия), нутрициология с применением гомеопатических, фитопрепаратов и БАД к питанию в клинической практике, гомеопатия в ветеринарной медицине.

Основные разделы выставки: гомеопатические, фитотерапевтические, лекарственные средства, безрецептурные препараты, натуральные лекарственные препараты природного происхождения, лекарственные растения, чаи, бальзамы, БАДы, диагностические приборы и оборудование, натуральная лечебно – профилактическая косметика, специализированные издания и литература.

По вопросам участия в выставке и конференции обращаться:

192171, С.-Петербург, ул. Поляников, 15

тел./факс: (812) 560-00-77; 560-00-12

e-mail: ch@lek.ru

<http://www.homeopathy.spb.ru>

Контактные лица: Любовь Юрьевна Долинина, Светлана Петровна Песонина.



Ирина Пунтикова,
психолог-консультант;
директор салона китайского
массажа Healthy Joy,
г. Санкт-Петербург

ПУТЬ К ЖИЗНИ, ПОЛНОЙ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

На одном из «Дней клиента» в нашем центре мы задали вопрос гостям о том, что *делает их жизнь наиболее полной, и какие основные ценности для них важны*. Прозвучало много ответов: успех, свобода, красота, возможность служить людям и т.д. Но, рассуждая обо всех этих понятиях, мы пришли к выводу, что рядом с любым из них можно поставить знак равенства — здоровье. Красота = здоровье, свобода = здоровье, успех = здоровье. Для многих это просто очевидные факты. Так почему же мы не уделяем достаточно внимания своему здоровью? Что нас сдерживает на пути к легкости и комфорту? От чего нам никак не отказаться? Что нас останавливает перед выбором в пользу здорового образа жизни? Растущее качество жизни предъявляет все более высокие требования не только к тому, как мы выглядим, но и к нашему настроению, нашей энергии, стремлению добиться лучшего результата и заразить окружающих позитивом. А ведь именно внимательное и заботливое отношение, прежде всего, к себе является способом продления молодости и залогом долголетия.

Несмотря на то, что в наше время существуют довольно жёсткие ориентиры на то, как должны выглядеть красивые мужчины и женщины, мы разделяем идею о том, что каждый человек уникален и не может быть насильно вписан в какие-то рамки и требования к внешности.

Если костную и мышечную систему можно замерить и просчитать, то конституцию человека относительно его мягких тканей можно определить только визуально. Иными словами, то, что зрительно отличает одного человека от другого, и есть его индивидуальная конституция мягких тканей. В лексике для определения конституции человека есть только художественные выражения. Эстетика человеческого тела — это образное и визуальное восприятие. Она в принципе не имеет концепций.

Каждому человеку присущи некоторые черты, которыми обладает только он и сохраняет их всю свою жизнь. Скажем, что это некая константа. Также фигура каждого человека обладает некоторой динамической составляю-

щей. Сюда, прежде всего, относится жировая ткань, которая поддается утилизации при дефиците энергии в организме. С течением жизни человек приобретает её, теряет и снова приобретает и т.д.

Коррекция фигуры — это не просто избавление от лишнего веса. Ставя перед собой такую задачу, нужно понимать, на какой результат вы нацелены. **Коррекция фигуры** является сложным процессом, результатом которого, как правило, хотят видеть:

- снижение веса
- уменьшение объёмов тела
- повышение мышечного тонуса
- избавление от целлюлита
- улучшение состояния кожи

При этом надо помнить и понимать, что есть те характерные черты контуров тела, которые не изменятся при изменении веса или образа жизни, возраста или занятий спортом. Конституция (морфология) человека не поддается изменениям. Её нельзя объяснить, равно, как невозможно объяснить душу. Невозможно все подвести под рациональные объяснения. Ведь мы не знаем, почему у одних птиц одна раскраска и форма крыльев, а у других — иная. Не существует ответа и на вопрос, почему у одной женщины такая форма бёдер и плеч, а у другой отличная от нее.

В наиболее выраженном виде конституция проявится при минимальном весе, который, конечно же, у каждого человека индивидуален. При ожирении конституция смазывается. Чем больше вес тела, тем меньше возможно рассуждать о конституции его обладателя.

Как правило, цель, сформулированная в общем, у любого человека, для которого актуальна, по его мнению, **коррекция фигуры**, звучит примерно так: «скинуть несколько килограммов»; «чтобы всё ушло»; «подтянуться»; «избавиться от целлюлита» и т.п.

Если вы ожидаете от работы по коррекции фигуры комплексного эффекта, то и подход к данной задаче должен быть комплексным и непременно индивидуальным. Для одного человека достаточно скинуть пару ки-



логаммов и удержать эффект от массажа месяц-другой. Другой же ставит перед собой цель укрепить мышечную систему и повысить тонус, избавиться от целлюлита и от веса, который считает лишним, и удержать результат длительное время, например, годы. Конечно, во втором случае работа, которую человек на себя берет, будет практически постоянной. Сюда входят:

- регулярный массаж (антицеллюлитный, лимфодренажный, оздоравливающий)
- режим питания и диета
- занятия спортом
- питьевой режим
- психологический настрой и т.д.

Однако не все хотят жить в такой дисциплине каждый день и круглогодично. Да и не всем это нужно.



Конечно, **коррекция фигуры** необходима, если сам человек чувствует потребность что-то поменять в своём теле. Но в решении этой задачи всегда нужно помнить о медицинских показателях и советоваться со **специалистами**. Здоровье должно укрепиться, а не пострадать в результате коррекции фигуры.

Как уже говорилось ранее («Пятиминутка» № 3–4, 2013), **целлюлит и излишний вес** — это проблема всего организма, и решать эту задачу нужно комплексно: очищение организма, сбалансированное питание, корректирующий антицеллюлитный массаж и использование корректирующего энергетического белья нового поколения «Healthy Joy».

Как правило, **синдром апельсиновой корки** стимулируется, наряду с другими факторами, несбалансиро-





ванном питанием, обилием жирных, соленых и слишком сладких продуктов в ежедневном рационе. Поэтому, если человек хочет избавиться от лишнего веса и **целлюлита**, необходимо, прежде всего, обратить внимание на свой ежедневный рацион. Нужно эффективно включать в рацион продукты, богатые бета-каротином, витаминами С и Е. Это такие натуральные продукты, как морковь, тыква, водоросли. Кроме того, рекомендуется употреблять рыбу, лук и фрукты: апельсины, лимоны, лайм и т.д. Не стоит забывать про такие природные суперпродукты, как семечки, орехи и бобы, которые способны обеспечить организм витамином Е. Наконец, такая естественная пища, как сельдерей, считается основным растительным лекарственным средством против целлюлита. Схемы здорового питания, включающие этот замечательный продукт, могут эффективно помочь в борьбе с синдромом апельсиновой корки и лишним весом.

Для предотвращения **целлюлита** придется отказаться от газированных напитков, жареных продуктов, гамбургеров и хлебобулочных изделий. Так, например, нередко пшеница является причиной аллергических реакций. А любая **аллергическая реакция** сопровождается отеком тканей. **Аллергический отек** возникает, когда пищевые аллергены вызывают прилив жидкости к тканям: организм пытается избавиться от токсинов, растворяя их. Непереносимость безобидных, на первый взгляд продуктов, часто основных в нашем рационе, может быть вызвана именно чрезмерным их потреблением. В первую очередь, речь идет о пшенице, которая является основным компонентом белого хлеба, пирожных и булочек. К тому же, злоупотребление изделиями из пшеничной муки — одна из наиболее частых причин **запоров**. При **запорах** организм перегружен неперевааренными и плохо переваренными остатками пищи. Токсины, поступающие с пищей, загрязненной питьевой водой и воздухом, побочные продукты обмена веществ и регенерационных процессов организма накапливаются в органах, тканях, клетках, а также межклеточном пространстве, где содержится жидкость, играющая роль посредника в обмене питательных веществ и шлаков между капиллярной кровью и жидкостью.

Для того чтобы результаты проявились быстрее и закрепились надолго, очень важно пройти курс **детоксикации (очищения) организма**. Здесь нужно быть осторожным и обязательно проконсультироваться со специалистом.



Тонизируют яичники, способствуют восполнению энергии Инь и нормализации функций почек, облегчают состояние и оказывают эффект вспомогательного лечения при запорах, дисменоррее, миоме матки, кисте яичников и других гинекологических заболеваниях.

Коррекция фигуры происходит, в том числе за счет изменения конфигурации мягких тканей, чему способствует массаж. Одним же из самых популярных видов услуг при подготовке к лету у наших клиенток является **антицеллюлитная программа «Китайская принцесса»**. Она, как ни один другой курс массажа, позволит достигнуть отличного эффекта и сохранить его длительное время.

Китайский массаж для снижения веса — это особые техники, которые пришли к нам в северные широты не так давно и сейчас активно набирают популярность. Эффективность этих методик подтверждена даже не веками, а целыми тысячелетиями. Около пяти тысяч лет назад китайские целители делали такой антицеллюлитный массаж лишь представительницам высших аристократических сословий и императрицам.

Данные методики основаны на знаниях великих мастеров китайской медицины и заключаются в воздействии на специальные биоактивные точки, расположенные на меридианах «цзинло» по всему телу человека. Благодаря этому организм как бы «программируется» на работу в активном режиме.

«**Китайская принцесса**» выполняется руками с применением специальных масел, которые состоят из смеси 5 эфирных натуральных масел и жиросжигающего геля. Для усиления действия жиросжигающего геля используется биомагнитный прибор и обертывание.

Квалифицированный специалист, проводящий такой массаж, может точно определить готовность ткани для перехода от одного этапа к другому и лучше чувствует руками, где нужно усилить или ослабить воздействия, что особенно важно при наличии целлюлита, когда уже имеют место быть фиброзные образования.

Также этот массаж включает в себя такие движения, как обхватывающие разминания. В этом случае головка мышцы приподнимается от костного ложа и смещается в разные стороны. Мышцы снабжаются кровью в разы лучше, чем подкожная жировая клетчатка. Обхватывающие разминания способствуют увеличению притока артериальной крови и созданию своеобразной кислородной бури, после чего работать с подкожной жировой клетчаткой становится намного проще. Если говорить образно, то кожа на разогретой мышце ведет себя подобно фольге на замороженном сливочном масле: если снимать фольгу с не размягченного масла, то её можно порвать, соответственно, на коже — повредить кровеносные сосуды. При правильном разогреве мышц кожа становится намного более эластичной, а, стало быть,



Обеспечивает профилактику и облегчает состояние при таких проблемах и заболеваниях как припухлость и боли молочной железы перед началом менструации, мастопатия, киста молочной железы; замедляет процессы старения молочной железы.



Выпрямляет осанку, защищает внутренние органы, служит в целях профилактики и вспомогательного лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, способствует нормализации функций организма в предболезненном состоянии, снимает и облегчает утомление и болезненные ощущения.

снижается и риск повреждения мелких кровеносных сосудов.

Мы настаиваем на том, чтобы вы были крайне внимательны к себе и выбору способа массажа. **Ручной массаж**, конечно, включает в себя человеческий фактор. Непременно убедитесь, что обращаетесь к настоящему профессионалу.

Разумеется, эти рекомендации работают в составе комплексного подхода. Индивидуальная программа должна включать в себя, например, ежедневный душ. Можно использовать специальные натуральные **антицеллюлитные, жиросжигающие гели** и другие продукты, которые содержат такие ингредиенты, как водоросли, хвощ или плющ. Также эффективно использовать специально разработанные **массажные щетки и массажеры**, которые могут стимулировать приток крови к проблемным областям и улучшить качество кожи.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ БЕЛЬЕ «HEALTHY JOY»

Каждой женщине важно, как она выглядит. При этом не имеет значения, сколько ей лет и каков её социальный статус. Сегодня есть множество моделей белья для коррекции фигуры, произведённых самыми разными фирмами. Именно поэтому мы призываем вас быть внимательными в выборе данной продукции. Прежде чем отдать предпочтение какому-то из вариантов, убедитесь, что это именно то, что вам нужно. Утягивающее бельё купить в Санкт-Петербурге можно в довольно большом количестве организаций. Важно, чтобы это были качественные изделия, в которых вы будете чувствовать себя комфортно.

Энергетическое корректирующее бельё HealthyJoy разработано на основании китайского учения об энергетических каналах и биоактивных точках. Кроме того, в данной оздоровительной продукции применён один из самых актуальных на сегодня методов — метод природной энергетической физиотерапии. Без ложной скромности можно сказать, что **энергетическое корректирующее бельё** — это продукт, успешно сочетающий в себе методы и теории самых разных отраслей науки.

При его разработке применялись принципы эргономики, эстетики, физиологии, механики человеческого тела и современные текстильные технологии. Данный вид белья не только корректирует фигуру, но и обладает сверхсильными энергетическими свойствами природных минералов, посредством которых оно оказывает на организм оздоровительное физиотерапевтическое воздействие.

Специальный материал 420 den фирмы «Дюпон» оказывает оптимальное давление на тело. В состав этого материала входит энергетическая нить, которую вытягивают из магмы вулканических пород — сгустка энергии. Кроме того, в состав нити входит нефритовая, серебряная нити, волокна алое, которые переплетаются с шелковой и хлопчатобумажными нитями. Никакие «сглаз» и «порча» не страшны в этом белье!

Стереометрический крой обеспечивает точное распределение давления по телу, его ослабление и усиление в различных частях тела. Это позволяет перемещать жир,

управлять его ростом и фиксировать в необходимых областях.

Эксперименты по очищению различных продуктов подтверждают энергетические функции белья. После 5 минут воздействия энергетического оздоровительно-корректирующего белья на сигареты, спиртное, кока-колу, жевательную резинку произошло изменение вкуса этих продуктов, что доказывает: белье **HealthyJoy** может эффективно очищать клетки человеческого организма от вредных компонентов, а также быстро выводить токсины, вредные химические вещества, продукты обмена за пределы человеческого организма; улучшать кровообращение, метаболизм, усвояемость организмом питательных веществ; повышать иммунитет.

Обладая равномерной эластичностью, белье обеспечивает полный комфорт. Оно «оттачивает» фигуру, при этом не сдавливает тело не вызывает ощущения дискомфорта; плотно облегает тело, но не «приклеивается» к нему. Белье хорошо пропускает воздух и рассеивает тепло. Материал белья мягок и приятен для тела. Зимой в этом белье тепло, а летом прохладно. Энергетическое белье также обладает противоаллергическими и бактерицидными свойствами.

Шестигранное ромбовидное плетение материала, основанное на механическом принципе взаимного растяжения, обеспечивает полную свободу движений в пределах 360 градусов. Поэтому в белье **HealthyJoy** можно заниматься спортом.

Энергетическое белье **«HealthyJoy»** создает красивую S-образную линию фигуры, что очень важно для женщины. Ведь изящная фигура — это незримое знамя женщины.

1. Сексуальная фигура всегда будет привлекать к вам взгляды мужчин, поможет сохранить любовь и брак.

2. Каждый ребенок хочет видеть свою маму молодой и красивой. Изящная фигура поможет вам завоевать еще большую любовь ваших детей.

3. Красота делает женщину уверенной в себе. Уверенность в себе поможет вам добиться успеха в работе и бизнесе. Успех еще важнее и долговечнее, чем красота.

4. Только здоровая женщина может быть красивой.

Подробнее об энергетическом корректирующем белье **«HealthyJoy»** и другой оздоровительной продукции **«HealthyJoy»**, а также об услугах по уходу за кожей лица и телом можно узнать в салоне красоты и здоровья **«HealthyJoy»**.

При ссылке на эту статью, вы получите специальное предложение от нас:

1. Приобретая белье **«HealthyJoy»** или комплекс для коррекции фигуры **«Китайская принцесса»**, в подарок получаете массажи на сумму от девяти до двадцати семи тысяч.

2. Любой курс массажей со скидкой 20%.

3. Любой первый ознакомительный массаж — со скидкой 50%.

Наш адрес: Санкт-Петербург, ул Барочная 4

(Ст. м. Спортивная/Петроградская)

+7 (812) 405-04-46, +7 (950) 016-14-07

<http://healthy-joy.spb.ru>

<http://vk.com/healthyjoyspb>

<https://www.facebook.com/healthyjoyspb>



Е. Ю. Нечаева,
нутрициолог, хиропрактик, член Международного Научного
Общества Натуральной Медицины, Санкт-Петербург,
т. 8-921-310-77-49, e-mail: chaykasp@yandex.ru

БАДЫ — ЭТО ЕДА, А ЕДА НУЖНА ЧЕЛОВЕКУ ЕЖЕДНЕВНО

Изречение «Пусть твоя пища будет твоим лекарством, а твое лекарство — твоей пищей» принадлежит Гиппократу. И сегодня, спустя 2,5 тысячи лет, ученые подтверждают, что питательные вещества, содержащиеся в пище, способны поддерживать и умножать жизненные силы человека. Причем, для нормального функционирования всего организма в целом этих веществ требуется достаточно большое количество. И лишь небольшую их часть человеческий организм в состоянии производить сам, все же остальные поступают в составе пищи.

В предыдущем номере журнала, была опубликована замечательная статья канд.фарм.наук А.И. Тулайкина о современном представлении БАД к пище. Освещен профессионально и грамотно целый ряд вопросов по этой теме. В дополнение, как нутрициолог, хотела бы дать читателям материал для размышления по этой теме.

В начале 21 века было доказано, что, по сравнению с веком двадцатым, содержание витаминов и минералов в современных яблоках на 35–40% меньше. То же касается и многих других фруктов и овощей — традиционных поставщиков ценных питательных веществ для человеческого организма. Почему? Наверное, потому что в пищевую промышленность и сельское хозяйство давно пришла химия в виде различных удобрений, красителей, пищевых добавок, ароматизаторов и т.д. Наши бабушки и дедушки БАДы не принимали и даже не слышали, что это такое. Но они жили по-другому и питались по-другому. Тогда пищевых излишков на прилавках не было. А сейчас кругом изобилие йогуртов, разнообразных коктейлей, колбас, сосисок, полуфабрикатов и т.д., насыщенных консервантами, красителями, стабилизаторами, ароматизаторами и другими «достижениями» современной науки. Изменилась также и экология воды, которую мы пьем. И виноват в этом сам человек. Не стоит забывать и о таком факто-

ре, как загрязненность окружающей среды, в частности, загазованности воздуха, которым мы дышим, особенно, в крупных городах.

В итоге приходится констатировать факт, что у пожилых людей организм гораздо крепче, чем у молодых. Вот такой парадокс!

По оценкам диетологов, более половины населения земного шара испытывают состояние так называемого относительного голода, которое вызвано отнюдь не низкокалорийной пищей, а постоянным дефицитом витаминов и минеральных веществ. Получить все необходимые питательные вещества с пищей в наше время практически невозможно. Во-первых, для борьбы со стрессами и перегрузками, к тому же, отягощенными проживанием в экологически неблагоприятных условиях, потребность в питательных веществах должна быть значительно повышена, иногда в разы, при этом калорийность, а, соответственно, и количество съедаемой пищи уменьшены, так как физическая активность современного человека находится на довольно низком уровне. Во-вторых, большинство питательных веществ разрушается в процессе приготовления и технологической обработки пищи, а потому получить требуемое количество витаминов и минеральных веществ становится все труднее. В связи с этим

ведущие специалисты мира считают, что наиболее эффективным, быстрым и экономически приемлемым способом решения этой проблемы является широкое применение в повседневной практике БАД, представляющих собой композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ.

Нам всем давно пора задуматься, что происходит. СМИ, телевидение всячески способствуют формированию общества потребления и ничего более, при этом уводя и отвлекая людей от решения основных глобальных проблем — проблем здоровья населения.

В последнее время, наконец, стали поднимать вопрос «охраны здоровья здоровых» и возрождения профилактической медицины, которая, кстати, раньше была в нашей стране. При этом о БАД все стараются или молчать, или высказываться негативно. 90-е годы нанесли большой ущерб репутации рынка БАД в нашей стране. Однако нужно к БАД подходить объективно и дифференцированно. Конечно, на своем рабочем месте врач не должен заниматься продажами БАД, но знать и грамотно рекомендовать их пациентам должен каждый специалист.

Проведем маленький анализ. Фармацевтические компании заинтересованы в продажах лекарственных препаратов, а потому им выгодно, чтобы люди болели. Чем больше больных, тем выше продажи лекарств, тем, соответственно, выше прибыль! Производителям БАД выгодно, чтобы люди были здоровы и занимались профилактикой. Ведь это так очевидно!

Да, надо согласиться, что на рынке БАД сейчас много не порядочных компаний, способов реализации, не грамотных специалистов, проще говоря, дельцов. Но! Во-первых, так ли все гладко на рынке фармацевтических препаратов? Мы постоянно получаем информацию о фальсификатах в аптеках, о завышении цен на лекарства, о плохом их качестве и т. д. Думается, что вопросы качества и стоимости БАД, равно как и лекарств, лежат в ведении государства и регулируются законом. Во-вторых, люди сами должны думать, где, у кого и что они приобретают, и хоть немного размышлять и анализировать. Может ли баночка БАД стоить 20–30 тыс. рублей? Конечно, нет! Тогда почему некоторые люди готовы отдать такие деньги первому встречному?!

БАДы в настоящее время являются необходимым атрибутом нашей жизни. Они выводят из организма токсические вещества, соли тяжелых металлов, восполняют дефициты питания и т. д. За рубежом БАДы ввели в категорию еды уже давно. А у нас в России — только летом 2010 г. В США Университет Натуральной Медицины существует уже не один десяток лет. А у нас совсем недавно появилась такая отрасль науки, как нутрициология. Кстати, я как раз прошла обучение в этом самом университете. И довольно большой блок учебной программы был посвящен профилактике заболеваний с использованием БАД. Опять же, более разумно называть БАДы не «Биологически Активными Добавками», а «Биологически Активными Веществами», это ближе к истине.

Многие врачи не желают ничего знать о БАД и даже вникать в суть проблемы. Это напоминает «страусиную» позицию — «голова в песок», однако проблема от этого не решится сама собой. Конечно, во всем новом всегда надо разбираться, надо изучать все нюансы этого вопроса,

т. к. есть БАДы, которые вредны людям, а есть БАДы, которые людям просто необходимы. К последним, например, относятся пре- и пробиотики, витаминно-минеральные комплексы и т. д.

Надо помнить, что фармацевтические препараты, лекарства — это средства скорой помощи, чтобы бороться с болезнью, а БАДы — это профилактические средства, для восстановления после болезни, для нормализации и гармонизации, это — не лекарства. Эффект от применения БАД ощущается не сразу, он накапливается постепенно.

В будущем, хочется в это верить, повсеместно будут работать кабинеты консультантов-нутрициологов, где для всех желающих будут проводиться консультации по питанию и оздоровлению. Необходимо проводить с пациентами профилактическую работу, и именно у таких специалистов будет на это отведено достаточно времени. А пока большинство наших граждан принимают лекарства с многочисленными побочными действиями, продолжая разрушать свой организм. БАДы же при правильном подходе позволяют профилировать болезни. Нутрициологи, в чем-то схожи с врачами семейной медицины, всегда стараются найти причину недуга и воздействовать на нее, вникая во все причинно-следственные связи. А это разговор с пациентом не на 10 минут (которые в настоящее время отведены по регламенту врачу в поликлинике на прием пациента). И если человеку все правильно и понятно объяснить, то он будет заниматься профилактикой, и уже не будет удивленно спрашивать, неужели надо всю жизнь принимать БАДы?! БАДы — это еда, а еда нужна человеку ежедневно! И это стоит гораздо дешевле, чем лечение заболеваний. Лучше купить ребенку натуральный витамин, чем банку колы или пакет чипсов. Однако на последнее почему-то деньги всегда находятся, как и на поход в Макдоналдс. Если стоимость баночки БАД разложить на дни применения, то легко можно увидеть, что принимать натуральные БАДы гораздо дешевле, чем принимать ежедневно широко разрекламированные продукты питания, напичканные консервантами, красителями, ароматизаторами..., продукты с весьма сомнительной полезностью.

Мне, как специалисту очень часто задают такой вопрос: «Не будет ли привыкания организма к БАД?»

Список ингредиентов, разрешенных к использованию в БАД, составляется и утверждается государственными органами с участием ведущих отраслевых институтов России и с учетом международного опыта. Назначение этого списка — определение нормативов для оборота продукции, не содержащей опасных для человека веществ, в том числе и вызывающих зависимость. Поэтому биологически активная добавка, соответствующая всем нормативным требованиям, не может вызывать привыкания к какому-либо из компонентов. С другой стороны, качественные БАДы, которые вошли в повседневный обиход и стали привычным дополнением рациона всей семьи, должны принести только пользу.

Врачам же пора уже менять свое мышление и идти в ногу со временем, получая новые знания, наработанные в последние годы мировой медициной. Медики просто обязаны предоставлять людям информацию, чтобы у них был выбор, а люди сами решат, что им с этой информацией делать.



А. К. Суворов,
психолог, г. Санкт-Петербург,
тел. +7-904-633-61-82, e-mail: asoborov@mail.ru

ПОДБЕРИ МУЗЫКУ К ДУШЕ

Самое главное для человека — разобраться в самом себе, кто он, для чего он живёт, в чём главный смысл его жизни, понять сверхзадачу своего существования. Если человек осознает это, у него будет психологическая база для объяснения самому себе всех обстоятельств своей жизни и, соответственно, для выбора методов решения любых встречающихся на его жизненном пути проблем.

Сверхзадача для всех одинакова. Это счастливое существование, жизнь, наполненная глубоким чувством любви и неиссякаемым творчеством по отношению ко всем обстоятельствам жизни. Смысл человеческой жизни — быть в счастливом состоянии, независимо от окружающих обстоятельств и, более того, изливать это состояние на обстоятельства, то есть не ждать любви к себе, даров мира в той форме, как мы себе это представляем, а, наоборот, дарить миру свою любовь, своё счастье, своё бесконечное творчество, поскольку это есть естественное состояние человеческой души. Естество нашей души — любовь. Любовь как состояние, как счастье внутри нас, праздник, который всегда с тобой, а не как ответная положительная эмоция на благоприятные внешние обстоятельства.

Чтобы выработать это состояние, надо просто поставить себе эту задачу и начать думать о методах достижения этого состояния. Так же, как всё в человеческой психике, это состояние требует тренировки — «упражнения в любви». Многие находятся в иллюзии, что любить умеет каждый, но на самом деле это не так-то просто. Любовь — это высшее искусство из тех, что существуют на земле. Известно, что во многих культурных традициях стран Востока распространено было обучение искусству любви как психологическому состоянию, как наиболее совершенной форме человеческих взаимоотношений, а также взаимоотношений с природой, миром, Богом. И это являлось в этих культурах смыслом человеческой жизни. Практически

все религии являются школой обучения искусству любви. Это и даосизм, дзен-буддизм, ислам и как вершина религиозной культуры — христианство.

Сейчас в нашем обществе этот смысл человеческой жизни практически не фигурирует в шкалах человеческих ценностей. Мы слишком привязаны, слишком заиклены на более конкретных преходящих ценностях, таких, как карьера, преумножение имущества, чувственные удовольствия, — забывая о главном — великом чувстве любви, чувстве прекрасного, чувстве трепетного отношения к миру.

Моя деятельность, как и любого нормального психолога, — это стремление помочь человеку создать другую систему ценностей, обрести состояние счастья и уметь его поддерживать и развивать разнообразными методами. Для того чтобы прийти к этому состоянию, нужна устремлённость к нему. Начать нужно со стремления развивать внутренние радости — наблюдать свою жизнь так, чтобы попадать чаще в это состояние, культивировать эти моменты, развивать, усиливать. К примеру, это может быть поход в лес, за город, общение с шедеврами мирового искусства.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ.

Нужно взять листок бумаги и перечислить все те занятия, которые очень нравятся делать, которые раскрывают чувства трепетного отношения к миру, и дать себе задание — увеличить время и частоту этих занятий в повседневном распорядке в течение жизни. Это будет вашим выбором, выбором своего состояния, своей судьбы. Необходимо стать коллекционером, гурманом своих положительных эмоций и, соответственно, связанных с этим предметов. С этими магическими предметами нужно чаще общаться. Это может быть фотография того места, где вам было хорошо, фото-

графия вашего любимого человека, камешек с удивительного места, одежда, в которой вы переживали положительные чувства, — всё это должно быть вашим талисманом, который поддерживает в вас огонь не зависящего от внешних обстоятельств состояния радости и вдохновения.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МУЗЫКЕ.

Каждый человек имеет свои биоритмы, на которые настроен его организм. Задача каждого — проанализировать мелодии, песни и выбрать из их многообразия те, которые наиболее сильно воздействуют на вас, на разные аспекты вашей активности. Надо определить ту музыку, которая повышает вашу энергетику, работоспособность, интеллектуальные данные, ту, которая делает вас радостными, затрагивает самые сокровенные, глубинные струны вашей

души. Подобрать себе такую музыку, необходимо пользоваться ею как инструментом, улучшающим ваше состояние, подпитываться от неё, получать положительный заряд.

И ещё один важный практический совет — проанализируйте круг ваших знакомых с той точки зрения, какое состояние у вас возникает после общения с каждым из этих людей и какова общая тенденция развития вашего внутреннего состояния через общение с каждым из этих людей. В соответствии с этим необходимо начать перестраивать своё общение: больше и интенсивнее общаться с теми людьми, которые вызывают у вас состояние одухотворённости, воодушевления, вдохновения, уверенности в себе, и сводить к минимуму взаимодействия с теми, кто действует прямо противоположным способом.

Учитесь жить в радости и гармонии с самим собой!



Уважаемые коллеги! При Издательском Доме СТЕЛЛА работает Информационный центр курортологии и лечения за рубежом

Основные направления:

- лечение и реабилитация за рубежом
- возможности оздоровления за рубежом и в России
- совмещение оздоровительных и туристических программ
- рекомендации по выбору курорта, санатория, клиники согласно профилю заболевания
- консультации специалистов — авторов издательства
- проведение семинаров по медицинскому туризму
- организация рабочих поездок врачей по обмену опытом с зарубежными коллегами, а также для изучения курортологии и реабилитологии.

Мы работаем с Венгрией, Германией, Польшей и т. д.

Приглашаем к сотрудничеству врачей разных специальностей



Справки по тел. 8-921-589-15-82, e-mail: stella-mm@yandex.ru



От редакции. В предыдущих выпусках журнала (см. «Пятиминутка» № 3-4-2013 г. и № 1-2014 г.) мы обратились к теме кошкотерапии, т. к. она вызывает огромный интерес читателей. В наше время стрессов пушистые целители способны нам помочь, как никто, и люди это прекрасно понимают. Сегодня мы продолжаем разговор на эту тему. Но поговорим о... заболеваниях кошек, которыми они нас могут заразить. Поскольку во многих семьях сейчас живут кошки, тема эта кажется нам весьма актуальной.



Ю. А. Шевчук,

старшая медицинская сестра консультативно-диагностического отделения районной реабилитационной службы, ГБУЗ №114 ДПО № 16 Приморского района, Санкт-Петербург.

КОШКОТЕРАПИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ) ЧЕМ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ОТ КОШКИ?

Благодаря тому, что кошка — маленький неприхотливый зверек, которого можно содержать в квартире и не выгуливать, ее популярность в качестве домашнего любимца очень велика. Кошки ласковые и нежные, они любят спать с нами на одной подушке, а мы любим их...

Так ли безопасно и правильно отвергать любые меры гигиены в общении со своими питомцами? На самом деле кошки, как и любые другие животные, являются переносчиками различных болезней. Многими болезнями сами кошки не болеют, но могут заразить человека. Впрочем, справедливости ради отметим, что многими болезнями кошки заболевают благодаря людям — ведь они не ходят по улице, как мы. А мы ходим. И приносим в дом возбудителей болезней кошек. Поэтому если кто-то дома заболел стригущим лишаем — споры грибка вполне могли принести в квартиру сами люди, а уже потом заразиться от кошки.

Итак, вот некоторые болезни, которыми можно заболеть, общаясь с кошкой...

БЕШЕНСТВО

Бешенство — самое опасное заболевание, вызывает нейротропным вирусом и передается со слюной при укусе или через ссадины и раны на коже и слизистых оболочках. Болеют все теплокровные животные,

в том числе и человек. Характеризуется поражением нервной системы. Антирабическая сыворотка сможет спасти жизнь, только если ее сделают не позднее 72-х часов после укуса. К данной проблеме следует относиться очень серьезно, обязательно прививать котенка против бешенства (единственная вакцинация, которую хозяева животного обязаны делать по Закону). Данную вакцинацию можно делать животному с 3-х месяцев.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ — МИКРОСПОРИЯ И ТРИХОФИТИЯ

Дерматомикозы (стригущий лишай) — общее название зооантропонозных заболеваний, вызываемых микроскопическими патогенными грибами и характеризующихся в основном поражением кожи и шерстного покрова. Заболевания у котят проявляются возникновением округлых неправильной формы облысевших участков на коже. Чаще такие участки располагаются на мордочке, ушах, но могут быть и в других местах по всему телу. Пораженные места могут быть красного цвета и шелушиться. Волоски в этом месте и на границе со здоровой шерстью ломкие, у основания имеют белесый чехольчик. Человек также заражается при близком контакте с больным животным. Мерой профилактики является лечебно-профилактическая вакцинация.

ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Гельминтозы — широко распространенные заболевания большинства видов животных и птиц, а также человека, вызванные паразитирующими в организме животного глистами. Гельминты могут паразитировать в различных органах и тканях кошки, но чаще всего встречаются в желудочно-кишечном тракте. Это нематоды (круглые черви), трематоды (плоские черви) и цестоды (ленточные черви). Особенно подвержены заражению паразитами молодые кошки — котята и дети, но не стоит забывать, что заразиться ими могут и взрослые особи. Большинство гельминтозов протекает бессимптомно или хронически, что затрудняет диагностику. На наличие паразитов в организме могут указывать следующие симптомы: нестабильный стул (запор сменяется поносом с кровью и слизью), наполненный газами (вздутый) живот, тусклая шерсть, вялость, исхудание и т. д. Котята очень тяжело переносят заражение. Скопление гельминтов в кишечнике может вызвать его разрыв, что приведет неизбежно к летальному исходу. Поэтому, даже если котенок никогда не выходит из дома, рекомендуется проводить регулярную дегельминтизацию. Кратность дачи препарата определит ветеринарный врач. Источником заражения могут служить съеденные мухи, пауки, сырое мясо и рыба, а также случайно проглоченные яйца глист, например, с обуви хозяина. Человек может заразиться от котенка гельминтами при нечистоплотности в обращении с животным. Людям также не стоит пренебрегать регулярной дегельминтизацией.

ТОКСОПЛАЗМОЗ

Токсоплазмоз — заболевание, обусловленное инфицированием *Toxoplasma gondii* — одноклеточным паразитом из класса простейших. Основные источники заражения людей — больные животные и птицы. Животные и человек заражаются, поедая сырое мясо, а также при случайном заглатывании ооцист. Проявления токсоплазмоза многообразны, это и расстройства желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, исхудание, повышенная температура тела, но общим является патологическое поражение глаз. Кошки и котята чаще всего переболевают бессимптомно (возбудитель размножается в эпителиальных клетках кишечника). Заболевание особо опасно для беременных женщин! Следует соблюдать личную гигиену, вакцины от данного заболевания нет.

ХЛАМИДИОЗ

Хламидиоз — заболевание, обусловленное инфицированием микроорганизмами рода *Chlamydia*. Возбудителями хламидиоза кошек являются представители вида *Chl. psittaci*, заболевание характеризуется различными клиническими формами протекания (ринит, конъюнктивит, бронхит, патологии родов и беременности), частой хронизацией процесса инфекции или ее латентным течением. Передается от кошки (котенка) к человеку воздушно-капельным путем. Половым путем (от че-

ловека к человеку) передаются хламидии *Chl. Trachomatis*, патогенные для человека возбудители трахомы (паратрахомы), урогенитальных хламидиозов, венерической лимфогранулемы, этим возбудителем нельзя заразиться от кошки. Для диагностики берется смыв с влажной или препуция животного, метод исследования ПЦР.

Для профилактики хламидиоза у кошек можно применять вакцины. Заболевание опасно для беременных женщин!

КАМПИЛОБАКТЕРИОЗ

Кампилобактериоз — зооантропонозная инфекция, общий возбудитель для кошки и человека, проявляющаяся в форме острого гастроэнтерита. Заболевание подвержены молодые кошки и котята. Большое количество бактерий выделяется с фекалиями, а также с мочой, человек может заразиться кампилобактериозом при уходе за больным животным. У людей и кошек болезнь характеризуется расстройством пищеварения — диареей (с примесью крови и слизи) и рвотой, острыми болями в животе, слабостью. Иногда может повышаться температура. Чаще всего болезнь проходит сама без применения лекарственных средств (течение длится 3–7 суток), но если процесс принимает тяжелый и затяжной характер, стоит обратиться за медицинской помощью. Диагностику кампилобактериоза можно провести в ветеринарной лаборатории.

БОЛЕЗНЬ АУЕСКИ

Болезнь Ауески — остропротекающее вирусное заболевание сельскохозяйственных и домашних животных, вызываемое герпес-вирусом и характеризующееся поражением центральной нервной системы и кожи. У котят также может быть обильное слюнотечение, симптомы гастроэнтерита (редко), нарушение координации движения, агрессивное поведение, иногда расширяется только один зрачок. Кошка испытывает сильнейший зуд, поэтому непрерывно трет лапами морду, шею, лижет лапы. Болезнь заканчивается летально, течение быстрое. Заражение человека преимущественно происходит при поедании мяса больного животного (свинина, говядина и проч.). Также описаны случаи передачи вируса через слизистые и раненую кожу, вирус выделяется с истечениями из носа, рта, глаз, а также с мочой и молоком больных кошек. Сами кошки заражаются при поедании крыс и мышей, которые являются вирусоносителями. Болезнь встречается редко.

САЛЬМОНЕЛЛЕЗЫ

Сальмонеллезы — группа инфекционных болезней, поражающих животных и человека с симптомами гастроэнтерита. Клинический сальмонеллез редко встречается у кошек и котят, хотя вспышки заболевания могут наблюдаться у котят. Тогда у животных можно наблюдать острый или хронический гастроэнтерит, высокую температуру, пневмонию, конъюнктивит. У человека



сальмонеллез может протекать в трех различных вариациях. Первая — симптомы гастроэнтерита с высокой температурой и острыми болями в животе, понос (с примесью крови и слизи) может продолжаться более 7 суток. Кожа и слизистые желтушные. Вторая — генерализованная форма. Болезнь начинается также с признаков гастроэнтерита, но через несколько дней они исчезают, температура тела остается высокой и нарастают симптомы интоксикации. Третья — септическая форма (самая тяжелая). Наблюдается большое колебание суточной температуры, озноб и сильное потоотделение. Часто возникают холецистохолангит, тонзиллит, менингит, артрит, остеомиелит, эндокардит и т.д. Чаще кошки и люди заражаются одновременно при поедании обсемененных бактериями продуктов питания. Люди могут заразиться сальмонеллезом от кошки при не соблюдении гигиенических правил. У животных для диагностики берется кровь на исследование, но только на 1–4 день, т.к. период нахождения бактерий в крови очень короткий.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез — инфекционное, преимущественно хронически протекающее заболевание многих видов животных (млекопитающих и хладнокровных), с образованием туберкул (специфических узелков) в различных органах (за исключением роговых), склонных к творожистому распаду. Возбудитель — микобактерии — включают в себя 49 видов, наиболее патогенные: *Myc. tuberculosis*, *Myc. bovis* и *Myc. avium*. Патогенность отдельных видов возбудителя туберкулеза для различных видов животных и человека неодинакова. Так, к возбудителю человеческого вида восприимчивы также кошки. К возбудителю бычьего вида чувствительны кошки и человек, но птицы невосприимчивы. К возбудителю птичьего вида чувствительны птицы, и очень редко заражаются им другие млекопитающие животные и человек. Если у котенка наблюдается вялость, непостоянство аппетита, постепенное истощение, кашель, чихание, расстройство желудочно-кишечного тракта, характерные узелочки с крошковатым содержимым в области головы и шеи, то есть повод обратиться в клинику. Заражение кошек и людей чаще происходит через пищеварительный тракт путем проглатывания микобактерий с мокротой, истечениями из носа, молоком и мясом больных животных, но не исключен и аэрогенный путь передачи. Чаще всего туберкулез протекает хронически без ярко выраженных симптомов. Диагноз подтверждает бактериологическое исследование. Весьма редкое заболевание у кошек.

ТУЛЯРЕМИЯ

Туляремия — острая инфекционная болезнь, характеризующаяся лихорадкой, интоксикацией, стоматитом, гепатитом, природно-очаговое заболевание. Клинические симптомы у человека и кошки схожи. Возбудитель туляремии проникает в организм через кожу, слизистые оболочки глаз, дыхательных путей, желудочно-кишечный тракт. Входные ворота определяют клиническую

форму болезни. Из места внедрения бактерии попадают в регионарные лимфатические узлы, вызывая развитие первичного лимфаденита. Возбудитель и его токсины проникают в кровь, что приводит к генерализации процесса, поражению различных органов и лимфатических узлов. Диагностируется лабораторно путем выделения возбудителя. Летальные случаи очень редки.

ПАСТЕРЕЛЛЕЗ

Пастереллез — инфекционная болезнь многих видов животных и человека, проявляющаяся воспалительными процессами во внутренних органах. Заболевание встречается сравнительно редко. Котят как носители пастерелл могут заразить человека при укусах и нанесении царапин. В месте поврежденного участка кожи появляются припухлость и болезненность, образуются пузырьки, могут развиваться обширные отеки. Размножаясь на месте внедрения, возбудители вызывают воспалительные процессы во внутренних органах и опорно-двигательном аппарате. Заболевание встречается чрезвычайно редко, хорошо диагностируется и довольно успешно лечится.

ИЕРСИНИОЗ

Иерсиниоз — острое инфекционное заболевание. У человека появляются симптомы общей интоксикации, часто на первый план выступают признаки поражения желудочно-кишечного тракта, иногда появляется сыпь. Человек заражается при непосредственном контакте с кошкой, больной иерсиниозом. У кошек болезнь протекает остро с признаками гастроэнтерита.

Данной статьей ни в коей мере не хотелось испугать ни врачей, ни пациентов. Наоборот, мы должны знать, что могут нам передать наши (и не наши) кошки, и не бояться этого. Потому что «предупрежденный защищен»! Только не стоит забывать несколько простых правил:

- Соблюдайте гигиену при уходе за своей кошкой, мойте руки после уборки ее туалета и контакта с ней или другими кошками (особенно бездомными).
- На токсоплазмоз, хламидиоз и яйца гельминтов сдайте анализы сразу после приобретения животного. Регулярно прививайте и давайте глистогонное средство кошке.
- Оградите свою любимицу от охоты на диких грызунов — ведь они являются природным резервуаром множества опасных заболеваний для животных и людей.
- Покупайте кошке качественные продукты питания.
- При плохом самочувствии вашем и вашей кошки срочно обращайтесь к врачу.
- Помните, профилактика всегда дешевле, чем лечение.
- По всем вопросам обращайтесь в клинику, не занимайтесь самолечением.

Продолжение следует...

АНОНС международной научно-практической конференции

Возможности сотрудничества медицины народной, природной и классической

**Аллергология. Пульмонология. Оториноларингология. Дерматология.
Неврология. Гастроэнтерология. Сердечнососудистые заболевания**

**14–21 сентября 2014 года в городе-курорте Тапольца, Венгрия
Hunguest Hotel Pelion**** superior**

В программе:

- Пещерная терапия в аллергологии и пульмонологии. Позитивные эффекты пещерной терапии при различных заболеваниях, в т. ч. патологии ЛОР-органов, неврологии, кардиологии, гастроэнтерологии и т. д. Сочетание пещерной терапии с фармацевтическими методиками.
- Оздоровительные и лечебные возможности курорта Тапольца. Карстовая пещера. Термальный кальциевый источник. Климатотерапия.
- Использование природной термальной минеральной воды в дерматологии. Грязелечение.
- Часто болеющие дети (ЧБД). Алгоритм обследования и лечения, возможности оздоровления.
- Профилактика и лечение ЛОР-патологии у детей и взрослых.
- Совместные российско-венгерские научные программы с Детской больницей Хейм Пал (Будапешт) в области детской аллергологии и пульмонологии.
- Традиционные и нетрадиционные методы лечения бронхиальной астмы и других респираторных аллергозов.
- Аллергия и дисбактериоз. ЧБД и дисбактериоз.
- Хронические гастродуодениты, панкреатиты, ДЖВП у детей и взрослых. Фармакотерапия и лечение природными факторами. Питьевые минеральные воды Венгрии.
- Синдром хронической усталости. Синдром выгорания. Неврастении.
- Вегето-сосудистая дистония, профилактика, лечение и последствия.
- Венгерская стоматология.
- Альтернативная медицина во всем многообразии: Фитотерапия. Ароматерапия. Цветотерапия. Звукотерапия. Музыкотерапия. Гомеопатия. Фунготерапия. Сокотерапия и диетотерапия. Аппаратная медицина. Лечение правильной водой.
- Из глубины веков — народная медицина и психология. Психологические практики, основанные на старых народных традициях. Восточная медицина. Лечебная сила музыки, пения, звука.
- Народные целители. Известное и непознанное. Биоэнерготерапия — научные факты.
- Теомедицина немецкого биосенса, психолога, целителя Виктора Филиппи.
- И многое другое...

Планируются дополнительные семинары, встречи и консультации для всех желающих. Конференцию сопровождает выставка фармацевтических компаний, производителей медицинского оборудования и т. д. Доклады — от специалистов из России, Германии, Польши, Венгрии и др.

Участники конференции получают возможность проживания в лучшем отеле известного венгерского курорта Тапольца, имеющего прекрасную велнес-зону, медицинский центр и собственный вход в лечебную карстовую пещеру — Hunguest Hotel Pelion**** superior.

В свободное время предлагаются экскурсии с посещением старинных венгерских замков, дегустацией вин, блюд национальной кухни, концертными программами, а также лечебные и оздоровительные программы.

В стоимость проживания в отеле входит пользование велнес-зоной в полном объеме, термальными и обычными бассейнами, саунами, тренажерными залами, зоной отдыха, карстовой пещерой по будням во второй половине дня и т. д.

Заявку на участие можно отправить до 30 августа 2014 г. на e-mail: stella-mm@yandex.ru с пометкой «Конференция Тапольца» при условии самостоятельного приобретения авиабилета, до 30 июня 2014 года — билеты приобретаются организованно в группе.

Справки по телефонам: (812) 307-32-78, +7-921-589-15-82



О КУРОРТАХ ВЕНГРИИ ЧИТАЙТЕ НА СТР 6

